ॐ

सचित्र

दुग्धाहार–चिकित्सा–शिक्षक

मिल्क–डायेट इंस्ट्रक्टर.

कि. १ रुपया.

॥ श्रीउद्योगदत्त प्रसन्न. ॥

ज्ञानमित्र पुस्तक-माला, पुष्प तीसावें.

सचित्र

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

-अर्थात्-

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

लेखक,

भाऊ श्रीधर कुळकर्णी, वैद्य.

आनंद-मठ, दिव्य पातीव्रत्य! तीन कृष्ण कृत्यें! मानवी सैतान, कर्मकहाणी, भाग्यचक्राचे फेरे, अमरसिंहाचा आत्मयज्ञ! मयूरसिंहासन! इ. पुस्तकांचें कर्ते.

प्रकाशक व मुद्रक,

नारायण बळवंत चव्हाण

प्रथमावृत्ति.] सन १९२२. [किं. एक रुपया.

हें पुस्तक पुणें पेठ शनवार, घर नंबर ४८३ येथें, रा. नारायण बळवंत चव्हाण यांनीं आपल्या 'हरिहर' नामक छापखान्यांत छापून ज्ञानमित्र कचेरी, शनिवार पेठ पुणें शहर. येथें प्रसिद्ध केलें.

प्रिय वाचक !

आज मी दुग्धाहार हा नवीनच विषय घेऊन आपल्यापुढें येत आहे. या विषयावर पाश्चिमात्य देशांत बरेच ग्रंथ आहेत. महाराष्ट्रांत केवळ या विषयावर असा विस्तृत ग्रंथ झालेला नाहीं. आरोग्यासंबंधानें निघालेल्या कांहीं पुस्तकांतून याचा समावेश केलेला आढळून येतो; परंतु त्या पुस्तकांचा फारसा उपयोग लोकांना होत नसल्यानें मुद्दाम हा स्वतंत्र विषय घेऊन मी यथामती चार शद्ब लिहीले आहेत.

दुग्धाहार संबंधानें पश्चिमात्य राष्ट्रें फारच पुढें आहेत. त्यांच्याकडे या विषयास वाहिलेल्या अनेक संस्था व ग्रंथ निघाले आहेत. केवळ दुग्दपानानें रोग बरें करण्याचे दवाखाने निघाले आहेत. आतां कोठें या विषयावर मराठी भाषेंत हें पुस्तक निघत आहे.

आपल्याकडे हा विषय नवीनच असल्यानें दुग्धाहारापासून झालेल्या फायद्याचे इकडील अनुभव देतां आले नाहींत; तेव्हां या संबधानें ज्यांना जे जे अनुभय येतील त्यांनीं ते कळविणें म्हणजे त्यांचा पुढील आवृत्तींत योग्य तो नांव निशीवार उपयोग करून घेतां येईल. तुर्त हा विषय आपल्याकडे प्रयोगावस्थेंत असल्यानें अशा अनुभवाची फार जरूरी भासते; तेव्हां याचा उपयोग करून आपलें अनुभव आम्हास कळवावेंत म्हणजे या विषयांत चांगली भर पडेल

शास्त्रीय विषयावर पुस्तक लिहीण्याचा हा माझा पहिलाच प्रयत्न असल्यानें तो कितपत साधला आहे हें पहाण्याचे काम वाचकांचे आहे. वाचकांस ही कृति आवडून त्यांची वेळोवेळी साहित्योद्यानांत भेट व्हावी अशी इच्छा आहे. पूर्ण करणें ईशाधिन आहे.

सर्वेऽपि सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात ॥

आनंद–भुवन ऑफिस, पुणें.
ता. १३-१०-२२

लेखक,
भाऊ श्रीधर कुलकर्णी.



सचित्र

दुग्धाहार-चिकित्सा-शिक्षक

-अर्थात्-

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

विषय प्रवेश—

मधुरं पिच्छिलं शीतं स्निग्धं श्लक्ष्णं सरं मृदु ॥
सर्व प्राणभृतां तस्मात् साम्यं क्षीर मिहोच्यते ॥ *

—सुश्रुतसंहिता सूत्रस्थान. ४५-४८

दुध हें सर्वांच्या माहितीचें आहे. याची ओळख नसणारा मानव प्राणी या जगांत सांपडणेंच शक्य नाहीं. दुध हें असें जरी आहे तरी त्याचें गुणधर्म, त्याची योग्यता याची आपणास माहिती नाहीं किंवा ती माहिती असूनही आपण तिकडे कानाडोळा करितो. असें मोठ्या कष्टानें म्हणावें लागतें.

---

* दुध अनेक औषधींच्या रसाच्या उत्तम भागापासून तयार झालेलें (शरिराचें धारण, पोषण करितें किंवा लठ्ठपणा आणतें ह्मणून) प्राण देणारें गुरु, मधुर, बुळबुळींत, थंड, स्निग्ध, तुळतुळींत, मलाची प्रवृत्ति करणारें व सौम्य असें आहे. म्हणून ह्याला सात्म्य-प्रकृतीला मानवणारें असें आयुर्वेद ह्मणतो.

अशा प्रकारें दुध हें जरी सर्व परिचित आहे; तरी पण आम्ही जो शब्दप्रयोग केला आहे तो ऐकून कित्येक लोक हंसतील, तर कित्येक नाकडोळे मुरडतील, कित्येकांना आश्चर्य वाटेल तर कित्येकांना हें एक नवीन बंड वाटण्याचाही संभव आहे. परंतु प्रिय वाचक ! आपण थोडा धीर धरा. आम्ही काय म्हणतों आहे ते नीट लक्षपूर्वक पहा; त्यावर विचार करा व मग आपला अभिप्राय व्यक्त करा. सर्व विषय पाहिल्या शिवाय केवळ पुस्तकाचें नांवावरच जाऊं नका. अशी आमच्या प्रिय वाचकांस आरंभीच विनंती करणे जरूर आहे.

निरनिराळ्या धान्याचा अहार करणें हीच आमची चालू रुढी बनली असल्यानें दुग्धाहार–दुधाचा जो आहार तो–हा शब्द ऐकून जरा आश्चर्य वाटेल. वाटेल त्या धान्याचा वाटेल तो जिन्नस करून खाणें हाच आमचा आहार होय. फार झालें तर दुध हें आपलें पेय असूं शकेल. अशीच आपली कल्पना असणें साहाजिक आहे. कारण चालू प्रचारच तसा बनलेला आहे तेव्हां अशी आपली कल्पना असणेच साहजिक आहे; परंतु हा केवळ गैरसमज आहे.

दुग्धाहार हें कांहीं केवळ नवीन बंड नव्हे. दुध हें मानवी प्राण्याचें मुख्य जीवन आहे. आपला हा मानवी देह या दुधावरच तयार झाला आहे ही गोष्ट सर्वांना मान्य करणेंच जरूर आहे. लहान मुल ज्या प्रमाणें दुधावर असतें त्याप्रमाणें मोठ्या मनुष्यानें केवळ दुधाचाच आहार करून रहावे कीं काय हा प्रश्न आहे.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

दुग्धाहार हा विषय नवीन आहे असें म्हणणारास आम्ही प्रचीन-कालिन ऋषीकडें पहावयास सांगतो. आर्यांचें ' गोधन ' काय शिकवितें तें विचारतों. प्राचीनकालीन भरतखंडाचा इतिहास पाहिला तर आपले पूर्वज हें दुग्धाहारावरच रहात असत असें तुम्हाला खास आढळून येईल. आयुर्वेदकाळीं ह्याचें महत्व किती होतें हें आरंभीच्या श्लोकावरून ध्यानांत येईल व यावरून ही गोष्ट कांहीं नवीन नाहीं असें सहज आढळून येणारी आहे.

कित्येक आधुनिक सुशिक्षित लोकांस हा केवळ रानटीपणा वाटण्याचा संभव आहे. अशा या ' सुधारक ' ह्मणविणाऱ्या लोकांचा आपल्या पूर्वज व ऋषीवर्यांवर, त्यांच्या शास्त्रावर मुळींच विश्वास बसत नाहीं. शास्त्रें म्हणजे थोतांड, पुराणें म्हणजे शिमगा असा कित्येक लोकांचा पूर्णग्रह बनला आहे; परंतु भरतखंडांतील प्राचीन ऋषीवर्यांचें प्राक्तनच मोठें म्हणूनच कीं काय सुधारणेच्या शिखरास पोंचलेलीं राष्ट्रें आमच्या शास्त्राकडे वेगळ्या दृष्टीनें पाहूं लागलीं आहेत.

जीं शास्त्रें आम्हाला त्याज्य वाटत आहेत ह्मणून आम्ही तीं पहात नाहीं तीच शास्त्रें नीट पाहून अमेरिका, जर्मनी, इग्लंड, फ्रान्स वगैरे देशांतील विद्वान त्यावर आपलें ज्ञान वाढवीत आहेत. असे विद्वान आर्यशास्त्राचें लक्षपूर्वक अध्ययन करून आपल्या राष्ट्रांत ' **नव विचार** ' प्रगट करित असल्याचे आढळून येत आहे. त्यांना जें

आज नवीन वाटत आहे तें आमच्या देशांत हजारों वर्षांपूर्वी नांदत होतें. ' **जगाचा गुरु** ' म्हणून जें भरतखंड आजपर्यंत ओळखिलें जात होतें त्यालाच ही स्थिति प्राप्त झाली आहे. हा एक कालमहिमा झालें.

सांगण्याचा मुद्दा एवढाच आहे कीं, दुग्धाहाराकडे पाश्चिमात्य देशांचें लक्ष जाऊन तिकडे याचा प्रचार जोरानें सुरू आहे. पाश्चिमात्य देशांत मांसाहार हा एक सामान्य रूढ प्रचार पडलेला असतांही आर्य संस्कृतीची ध्वजा फडकविणारे स्वामी **श्री विवेकानंद** यांनीं उपदेश करून शाकाहाराकडे लोकांचें लक्ष वेधिलें. तेव्हांपासून आर्यसंस्कृती, आर्यशास्त्रें, कशीं आहेत याकडे त्यांचें लक्ष वेधिलें गेलें आहे. यांतच दुग्धाहार हा एक विषय आहे.

दुग्धहारावर पाश्चिमात्यांचा शिक्का—

अमेरिका व जर्मनी या दोन देशांनीं भरतखंडांतील प्राचीन शास्त्रांचें जितकें अध्ययन केलें आहे तितकें आपणसुद्धां केलें नाहीं ही खेदकारक गोष्ट आपल्याला नाकबूल करून भागणार नाहीं. कारण कित्येक शास्त्रिय ग्रंथ आपले असूनही तें आपल्याकडे न सांपडतां ते अमेरिका, जर्मनी वगैरे देशांत दिसतात. इतकेंच नव्हे तर त्या शास्त्रांचीं भाषांतरें त्या भाषेंत होवून तिकडे त्यांचा जारीनें खप होत आसल्याचें आढळून येत असतें. याचा अनुभव कै. **लोकमान्य टिळक** यांना आला असून याचा उल्लेख त्यांनीं खेदपूर्वक केलाही आहे.

इतर शास्त्राप्रमाणें दुग्धाहाराकडेही या राष्ट्रांचें लक्ष गेलें. भरतखंडांतील लोक दुग्धाहारावर राहात यांत काय रहस्य भरलेलें आहे; यानें काय फायदा होतो, हें त्यांनीं शोधपूर्वक तपासून पाहिलें तेव्हां त्यांची खात्री पटून या विषयावर तिकडे पुष्कळ ग्रंथ निर्माण झाले आहेत.

अमेरिकन सुप्रसिद्ध **डॉ. बरनर मॅकफेडन** यांनीं दुधाची परिक्षा करून मानव प्राण्याचें जीवन हेंच आहे असें ठरविलें आहे. केवळ दुग्धाहारावरच आपला देह नीट राहूं शकतो. या योगानें शक्तिऱ्हास न होतां शक्ति वाढते असा आपला अभिप्राय व्यक्त केला. इतकेंच नव्हे तर यावर त्यांनीं शेकडों अनुभव घेऊन हें शास्त्र ठरवून टाकिलें आहे. ह्मणजे यावर पाश्चिमात्य विद्वानांनीं आपलें शिक्का मोर्तब ठोकून दिलें आहे. तेव्हां आमच्या आधुनिक सुशिक्षितांना हें शास्त्र केवळ रानटी आहे असें ह्मणतांच येणार नाहीं.

ही आमची उन्नति कीं, अवनती आहे हें मात्र पाहिलें पाहिजे. आपण आमचीं शास्त्रें खोटीं, हें निव्वळ थोतांड आहे असें ह्मणत असतां त्यावर परस्थ लोकांनीं उपयुक्ततेचा शिक्का मारणें ही उन्नती खास नव्हे. आपल्या शास्त्रांत तुळशीचें महत्व, गाईचें महत्व वर्णिलें असतां आपण त्याची थट्टा करित आलों आहोंत; पण अमेरिकन शोधकांनीं तुळशीचे अंगीं हवा शुद्ध करण्याचें गुणधर्म आहेत असें ह्मटल्याबरोबर आपणास तें खरें वाटूं लागतें. अशींच गोष्ट या दुग्धाहाराची आहे. आर्य-

संस्कृतीतील आणखी कितीक गोष्टी पाश्चिमात्यांनीं सिद्ध करून दिल्या पाहिजेत हें आमच्या आधुनिक विद्वानांनीं ठरवावें म्हणजे बरें पडेल.

नैसर्गिक रितीनें आपण आपली प्रकृती निरोगी राखवी याकडे पाश्चिमात्यांचें लक्ष लागलें आहे. आधुनिक भौक्तिक शास्त्रानें प्रगति न होतां अवनतिच होत आहे असें त्यांना आढळून आल्यानें सहजच त्यांची दृष्टी निसर्गाकडे वळली आहे. दुग्धाहार हा एक नैसर्गिक प्रयोग आहे. म्हणूनच त्यांनीं यावर विचार करून, दुधाची परिक्षा करून व त्यावर शेंकडों अनुभव घेऊन दुध हे मानवी जीवन ठरविलें आहे. म्हणूनच आम्हीही धाडस करून या विषयाची चिकित्सा करण्याचे योजिलें आहे.

प्रिय वाचक! दुग्धाहार प्राचीन ऋषीप्रणीत आहे. गोधन जसें आर्यांना होतें तसेंच तसेंच दुध हें मानवी जीवन होतें. मध्यंतरीच्या कालांत आपण या अमृतास विसरून गेलों होतों. यामुळें आपली शारिरीक नुकसानी झाली आहे. ती अंशतः दूर व्हावी म्हणून आह्मी जुनेंच शास्त्र पण नवीन तऱ्हेनें आरोग्य रक्षणार्थ पुढें आणीत आहोंत.

दुग्धाहार कां व कसा करावा हे सांगण्यापूर्वी मानवी देह रचना कशी असतें. हा विषय समजण्यास सोपा जाईल म्हणुन आपण आतां थोडे विषयांतर करून तिकडे वळूं—

मानवी देह रचना—

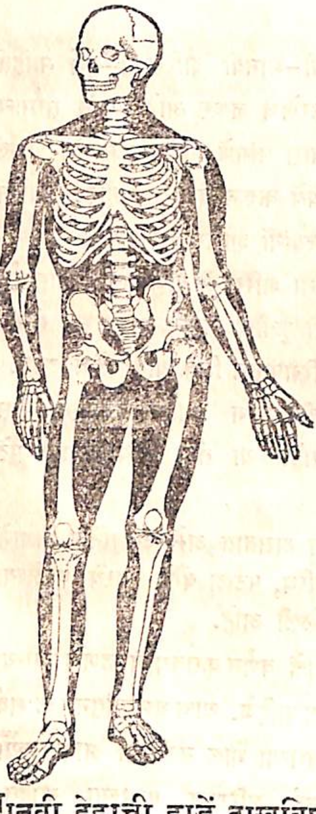
आपल्या या कळसूत्री घराची—मानवी शरिराची—पूर्ण माहिती होण्यास शारिरशास्त्राचें आध्ययन करणेच जरूर आहे; परंतु सामान्य वाचकांस शारिरशास्त्राकडे धांव घेण्यास सांगणें बरें नव्हे म्हणून चालू विषयापुरती याची संक्षिप्त माहिती येथें करून देणार आहोत. यापेक्षां जास्त माहितीची जरूरी असल्यास त्यांनीं शारिरशास्त्र पहावें.

दयाळू परमेश्वरानें आपल्या या शरिराची योजना फार चातुर्यानें केलेली आहे. मानवदेह हा परमेश्वरी कृतीचा नमुना आहे. सर्व सोयी, व्यवस्था कशी करावी हें आपल्या शरिरापासून शिकण्यासारखेंच आहे.

मुख्यतः आपल्या शरिराचे तीन भाग आहेत. अस्थि, मांस आणि कांतडे यावर आपला देह आहे. या तीन मुख्य भागाचे पुढें पोटविभाग बनलेले आहेत.

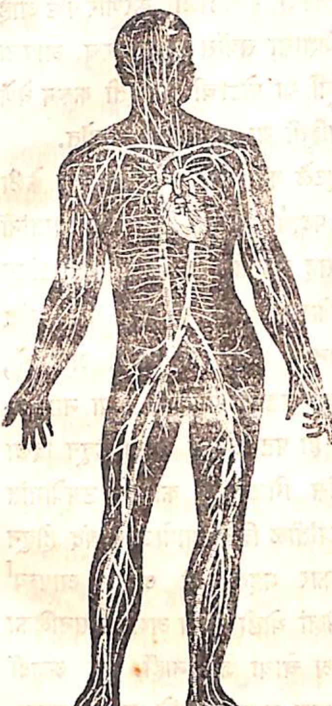
शरिरांत सुमारें दोनशें अस्थि असतात असें आधुनिक शोधानें ठरलेलें आहे. मात्र यांत दांत, कर्णास्थि, पटेला वगैरे आस्थि धरलेल्या नाहींत. याचीही भागावर वांटणी केलेली आहे.

दुसरा मांसल भाग होय. याचें वर्णन करावयाचें म्हणजे धमन्या —रक्तवाहिन्या—यांचाच समावेश केला पाहिजे. याच धमन्यांतून रक्त सर्व शरिरभागास पोंचविलें जातें. या धमन्या गोल नळीच्या आकाराच्या असून त्या शरिराच्या हृदयापासून सर्व शरिरभर पसरल्या आहेत.



मानवी देहाची हाडें दाखविणारा सांगाडा.

यांतही दोन भाग आहेत. एक भाग शुद्ध रक्त हृदयांपासून नेवून शरिराचे ईतरभागांत पोंचवितो तर दुसरा भाग दूषित झालेलें रक्त परत घेऊन येतात. हें अशुद्ध रक्त पुन्हां शुद्ध होवून शरिराचे सर्व भागास त्याचा पुरवठा करतां येतो. शरिराचा कोणताही भाग पहा, तेथें तुम्हाला या रक्त वाहिन्यांचें जाळे असलेलेंच आढळून येईल कांहीं मुख्य रक्तवाहिन्या असून त्यांच्या शाखा, उपशाखा, पुढें उपशाखेच्याही शाखा अशा वाढत गेल्या आहेत. अशा बारीक सारीक रक्तवाहिन्यांची संख्या बाहात्तर कोटीच्याही पुढें ही संख्या वाढलेली आहे.



शरिराचा तिसरा भाग म्हणजे त्वचा—कातडी—होय. यांतच नाक, डोळे, कान इत्यादि इंद्रियें येतात. या इंद्रियांवर वरून कातडीचेंच आवरण असतें. या इंद्रियांचें भागही वेगवेगळे आहेत. याशिवाय शरिरास साह्यकारी अशीं इंद्रियें आहेत. यांत दांत, पक्वाशय, प्लीहा, पित्ताशय, यकृत, हृदय वगैरेंचा समावेश होऊं शकतो.

हें झालें सर्व आवांतर; आपल्याला मुख्यत: पोटाकडे पहावयाचें आहे. ज्या पोटाकरितां सर्व जग इतक्या उलाढाली करित आहे तें पोट आहे तरी कसें ? आपण जें कांहीं इतकें मिळवितों तें सर्व या पोटांतच गडप होत असतें. सर्व शरिरास रक्ताचा पुरवठा या पोटापासूनच होत असतो. पोटांतच मुख्यत: सर्व गुंतागुंत आहे. रोगाची

धमन्या दाखविणारा मानवी देहाचा सांगाडा.

उत्पत्ती येथूनच होत असते. या इतक्या उलाढाली करणारें पोट आहे तरी कसले ? हें समजून घेण्याची जिज्ञासा सर्वांस असणारच. आपला हा दुग्धाहार विषय समजून घेण्यापूर्वीं या पोटाची माहिती करून घेणें जरूर असल्यानें त्याची थोडीशी माहिती या खालीं देत आहोंत.

पोटाचें वर्णन करावयाचें म्हटलें कीं, तोंडापासून सुरवात केली पाहिजे. आपण तोंडांत कोणताही पदार्थ घालतो व मग दातांनीं चावून तेथें लाळ उत्पन्न करून त्यांसह गिळतो. तो पदार्थ तोंडांतून अन्ननलिकेंत उतरतो. या अन्ननलिकेजवळच नासिकाद्वार आहे; परंतु परमेश्वरानें या मानवी यंत्राची योजनाच अशी कांहीं केली आहे कीं, तिच्या सर्व क्रिया ठराविक मार्गानेंच घडल्या पाहिजेत. या नासिकद्वारांत अन्नरस जाऊं नये ह्मणून तेथें हा पडजिभेचा पडदा ठेवून दिला आहे. या पडजिभेचें पटलास घांस गिळण्याचें कामास उपयोगांत आणिलें आहे. मात्र तेव्हां नाकाचें आंतील छिद्रें आपोआप बंद होवून जातात; पण याहीपेक्षां दुसरी गोष्ट फार महत्वाची आहे. आपल्या वशांत अन्ननलिकेजवळच पण त्या पेक्षां थोडी मोठी अशी श्वासनलिका आहे; परंतु त्यांतही अन्नाचा चावलेला चोथा जात नाहीं. तेथें अगदीं पातळ असा एक पडदा असून तो अन्न व पाणी यांचे भारानें श्वासनलिकेवर दाबला जातो व मग तो रस आपल्या ठराविक नलिकेंतून खाली उतरतो. या अन्ननालिकेचा गलेट म्हणून एक सुमारें नऊ इंचाचा

एक भाग आहे. या नलिकेंतून अन्न जठरांत जात असतें. घाईनें जेवतांना किंवा जेवतांना हंसलें असतां ठसका लागतो याचें कारण म्हणजे गिळलेलें अन्न अन्ननलिकेंत न जातां श्वासनलिकेंत शिरतें हें होय. ठराविक नियमाविरुद्ध वर्तन घडल्याबद्दल ठसका लागणें ही एक शिक्षाच समजली पाहिजे.

पोटालाच शारिरशास्त्रांनें जठर, आमाशय अशीं नांवें दिलीं आहेत. ही एक शुभ्र, रक्तरंगी अशी मोठी पिशवी असून ती सुमारें चार पाईंट एकादा पदार्थ मावेल इतकी मोठी असते. या पिशवीचे डाव्य बाजूचें तोंड लहान आंतड्यांशी जोडलेलें असतें. त्याच डाव्या बाजूला अन्नालिकेचा संबंध जोडलेला असतो. आपण जो पदार्थ तोंडांत टाकतो त्याला तोंड, घसा, अन्ननलिका, जठर व आंत्र या भागांतून प्रवास करित जावें लागतें. यांतही ऊर्ध्व व अपान असे दोन मार्ग आहेत. अन्नाचें पचन कार्य सुरूं असतां हे दोन्ही मार्ग बंद असतात. अन्नाचें पचन होण्यास सुमारें तीन पासून चार तास लागतात. यांत लहान लहान मांसग्रंथी असतात. यांतून आमरस वहात असतो. याचा पचन क्रियेस फार उपयोग होतो. हा रस कमी अगर दूषित होऊं न देण्यास अतिशय जपावें लागत असतें. व्यसनी लोक आपल्या शरिराची पर्वा न करितां केवळ चैनकिरितां म्हणून नानातऱ्हेची व्यसनें लावून घेऊन हा आमरस कमी करून घेतात. दारू, चहा पिणारांस

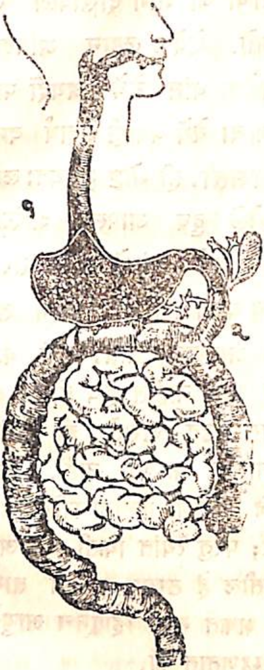
भूक लागत नाहीं याचें कारण दुसरें कांहीं नसून ह्या आमरसाचा पुरवठा कमी कमी होत जाणें हाच आहे.

पोटांतली आंतडी—

या आंतड्याचें लहान, मोठें असे दोन विभाग आहेत. अन्न-नलिकेच्या पक्वाशयाचे भागास आंतडे ही संज्ञा आहे. याची लांबी २५ पासून ३० फूटापर्यंत असते. शिवाय लहान आंतड्याचे भाग असून त्यापैकीं पहिल्या भागाची लांबी ९ पासून १० इंचापर्यंत असते. याचा आकार घोड्याच्या नालीसारखा असतो. आंतड्याच्या त्वचा-भागांत मांसरज्जूची एक मालिका असते. याच भागांत वात, पित्त व कफ वाहिनी नाड्या आहेत. अन्नाचा चोथा येथें येऊन पडल्या बरोबर त्याच्या आसपासच्या ग्रंथी त्यावर चोहींकडून दाब देतात. यामुळें त्या चोथ्यांतून जो एक रस तयार होतो त्यालाच आमरस असे नांव असून आयुर्वेद त्याला त्रिगुणरस म्हणत आहे. ही क्रिया सुरू असतां आंतड्याचा पुढील भाग ढीला होतो व मागील भागाचे योगानें अन्न-रस पुढें ढकलिला जातो.

जठराची एकंदर स्थिती अशी आहे. यावरच आपलें सर्व प्रकृतिमान आवलंबून असते. सोबतच्या चित्रावरून त्याचा खुलासा स्पष्टपणें होवूं शकेल. इतकी माहिती झाल्यावर यांत बिघाड कोठें व कसा होतो हें समजून घेणें भाग आहे.

तोंडांत घांस घातला कीं, दांत तयार असतात. लगेच दांतांचें जातें सुरू होवून त्यांत त्या पदार्थाचें पिठ व्हावयास लागतें. मात्र हें पीठ कोरडें नसून त्याला एक प्रकारची लाळ लागत असतें. ही लाळ जितकी जास्त असेल त्या मानानें खाल्लेल्या पदार्थाचें पचन लवकर अगर उशीरा होत असते. नेहमी सुपारी खाणाऱ्या किंवा तमाखू खाणाऱ्या व ओढणाऱ्या मनुष्याचें ठिकाणीं अशी लाळ कमी दिसून येते. इतर व्यसनांचाही इच्यावर परिणाम होत असतो.



अशा तऱ्हेनें चघळलेला चोथा घशांत उतरतो. तेथें अन्ननलिका आ पसरून बसलेली आहेच. ती तो चोथा जठरांत नेतें. सोबतच्या चित्रांत अन्ननलिकेच्या खालीं जी काळी जागा दिसत आहे. तोच आमाशय होय. तेथें त्याचा पाचक रसांशीं संयोग होत असतो. तेथून तों दुसऱ्या मार्गानें पुढें मार्गक्रमण करूं लागतो. थोडे पुढें गेल्या-

पचनक्रिया—१ जठर (आमाशय). २ आंतडे.

वर त्याला पित्ताशयांतील रस मिळतो. अशा तऱ्हेनें तें पुढच्या काळ्या जाड दिसणाऱ्या नलिकेंतून येऊन पोटाचा जो भाग दाखविला आहे त्याच्या खालच्या मध्यभागीं येत असतो. येथेंच लहान आंतड्यास सुरवात होत असते. वरून चोथा असलेला घांस येथें अगदीं पातळ बनतो. आपण जरी अन्न खाल्ले तरी याचा येथें प्रवाही पदार्थ बनतो. **हा प्रवाही पदार्थ दुधासारखा असतो.** ही गोष्ट मुख्यतः लक्षांत ठेवण्यासारखी आहे. हेंच अन्नाचें बनलेलें दुध आपल्या शरिराच्या पोषणास लायख झालेलें असतें. अन्नाचे चर्वण चांगलें झालें तर हें दुध बनत असतें नाहींतर त्याचें दुधच बनत नाहीं. घाईघाईनें तसेंच गिळलेलें पदार्थ मलद्वारा तसेंच पडलेलें आढळून येतात. याचें कारण दुसरें कांहीं नसून तें जठरास पचवितां आले नाहींत हेच होय. अशा खाण्यानें कोमल आंतड्यास बराच त्रास पडत असतो. ही आंतडी किती लवचिक असतात याची कल्पनासुद्धां करवत नाहीं. त्यांची संख्या व पोटाची जागा पाहिली म्हणजे कांहींशी कल्पना करिता येणार आहे. आपले पोट वीतभर दिसतें खरे; परंतु त्यांत किती चक्रे आहेत तीं पहा व मग ती कशी, केवढी असतील हें ठरवा. जड व तामसी आहार हा आमरसा बरोबर मिसळूंच शकत नाहीं म्हणूनच आयुर्वेद-कोविद **वाग्भट** आपल्या सूत्रस्थानांत म्हणतात कीं,

नित्यं हिताहार विहार सेवी समीक्ष्यकारी विषयेवसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानात्पीप सेवी च भवत्यरोगः॥

परंतु हिताहार म्हणजे आपण मनमानेल तो आहार असाच ह्याचा अर्थ करितो.

न पचलेल्या अन्नाचा मल या आंतड्यांत तसाच सांचून रहातो. पोटाच्या सभोंवतीं जीं नलिका दाखविली आहे तो मल मार्ग होय. त्याचे शेवटीं मलद्वार आहे. अपचन झालेल्या मनुष्याची ही आंतडी सदैव मलानें भरलेली असतात; कारण तें केवळ अन्न खाण्याकरितां जगलेलें असतात. **जगण्याकरितां खाणें कीं, खाण्याकरितां जगणें ?** याचा विचार ज्याचां त्यानें करावा हेंच बरें. केवळ वाटेल तितकें अन्न खाण्याकरितांच आपला जन्म आहे किंवा अन्नाचा पृथ्वीला भार झाला आहे तो कमी करण्याकरितांच परमेश्वरानें आपल्याला पाठविलें आहे अशी ज्यांची कल्पना आहे अशा खादाड अन्नांतील किड्यांना हें जठर काय सांगत आहे तें पाहण्यास सुचवितों.

औषधें देण्याच्या ज्या अनेक पद्धती—पॅथी—आहेत त्यांतलें तज्ज्ञ नेहमीं असेंच म्हणत असतात कीं, “ अपचनानेंच कोणताही रोग जडतो. ” जर पचनशक्ति चांगली असली, मलमूत्र नियामित सुरू असेल तर त्याला कांहीं विकार होणार नाहींत, तोंडांत लाळ भरपूर असावी, आमरस हवा तेवढा असावा, आंतडीं स्वच्छ रहावी, पचनक्रिया सुरू असावी म्हणजे प्रकृती अगदीं निरोगी असलीच पाहिजे; परंतु मोठ्या खेदाची गोष्ट आहे कीं, शेकडा पंच्चाण्णव लोकांची प्रकृती नीट नसते.

अशा लोकांना केवळ अपचन झालेलें असतें. कोणत्याही रोगाचें मूळ कारण येथेंच सांपडूं शकेल. आतां कदाचित् आकस्मात उद्भवणाऱ्या रोगांना हा नियम लागूं करितां येणार नाहीं, पण ते नियमास अपवादा दाखलच समजावें; परंतु यांत सुद्धां लक्षांत ठेवण्यासारखी गोष्ट एवढीच आहे कीं, आगांतुक रोगांचें पूर्वीं जरी जठरक्रिया बिघडली असली तरी त्या रोगांचे वेळीं बिघडल्याशिवाय खास रहात नाहीं. वरती दिलेलें पोटाचें भाग जर सरळ असून ते नियमित आपला कार्यक्रम करतील तर कस-लाही रोग उद्भवला तरी त्याचा जोर कमी झालाच म्हणून समजावें.

मलानें भरलेलीं आंतडीं साफ करण्याकरितां कित्येक लोक रेचक औषधें घेत असतात; परंतु त्याचा काय परिणाम होतो तें लोकांना समजून चुकलेच आहे. हा जुलमाचा रामराम काय उपयोगाचा ? शिवाय औषधानें आंतड्यांतला सर्व मल निघतोच अशी हामी कोणता डॉक्टर किंवा वैद्य देऊं शकेल कां ?

ही झाली औषधी तऱ्हा. ह्या शिवाय आणखी एक नवीनच टूम निघाली आहे. एखादी नवीन गोष्ट दिसली कीं, तिकडे पाहण्याची मानवप्रवृत्तीच आहे. त्याप्रमाणेंच या जुन्याच परंतु सुधारून नव्या केलेल्या टुमेकडे लोकांचें लक्ष वेधिलें गेलें. ही टूम म्हणजे पूर्वींचा बस्तीविधी किंवा अधुनिक ' एनिमा ' ही होय. या पद्धतीनें आंतडी धुवून निघत असतील, नाहीं म्हणायवयास प्रस्तुत लेखक तयार नाहीं. कारण मी

कधीही याचा उपयोग केलेला नाहीं. एनिमापक्षपाती लोकांप्रमाणें मी ही असें म्हणतों कीं, यानें आंतडींतलि मल निघत असेल; परंतु एव-ढ्यानें भागलें कां ? असेंच मी त्यांना विचारतों. आंतडी अगदीं स्वच्छ होतील कीं नाहीं याचा सुद्धां संशय न धरतां जरी पाहिलें तरी त्याचा उपयोग काय ? अशा उपायांनीं तात्पुरता उपयोग होऊं शकेल कदा-चित्; परंतु त्या योगानें तोंडांत लाळ उत्पन्न होईल कां ? जडान्नानें बिघडलेलें जठर सुधारेल कां ? मळानें बिघडलेलीं आंतडी दुरस्त होतील कां ? व शेवटीं एकदां एनिमा घेतल्यानें भागेल कां ? अशी प्रश्न मालिका सुरूं होते. यावर सर्व औषधीं शास्त्रांचे, व एनिमावाल्यांचें उत्तर असेंच येणार कीं, जठरास पचेल असेंच अन्न खावें. व पचेल इतकेंच खावें.

हें उत्तर आम्हालासुद्धां मान्य आहे. मात्र यांत कांहीं शाब्दिक फेरफार मात्र आहेत. या एनिम्यानें जठरशुद्धि होईल खरी; परंतु ती तात्पुरती असल्यानें हा राजमार्ग असला तरी नैसर्गिक मार्ग मात्र खास नव्हे. आपण विचार न करितां वाटेल तें, वाटेल तितकें खावें आणि मग आंतडी साफ करण्यांकरितां एनेमा घ्यावा यांत नैसर्गिकपणा कोठें व कसा आला ? आम्ही म्हणतो कीं, अपचन करून घेऊन मग औषधें पाहण्यापेक्षां जें अपचनच होऊं न दिलें तर ? पण तें जमणार कसें ?

प्रियवाचक ! येथपर्यंत जर आमचें विवेचन आपल्याला पटलें असेल तर जमणार कसें ? असें विचाराल तर यांचेंही उत्तर सोपें आहे असें आप-

त्याला आश्वासन देतों. इतर शास्त्राकडे किंवा निसर्गाकडेही न जातां याचें उत्तर तुम्हाला तुमचे जठरच देईल. तुम्ही वाटेल तसलें अन्न आपल्या तोंडांत कोंबता. तेथें गरिब बापडे दांत तुमच्या इच्छेस मान तुकवून त्याला बारीक करितात, जीभ त्यांत लाळ उत्पन्न करिते; नंतर तें अन्न घशाखालीं उतरून तेथून आमाशयांत येतें. येथपर्यंत तुमची इच्छा चालते; परंतु पुढें तुमच्या इच्छेस कोणीसुद्धां भीक घालीत नाहीं. पक्वाशय व आंतडी याना तसे अन्न नको असते ह्मणून त्या अन्नाचा रस करून (अन्न शुद्ध नसतें ह्मणून शुद्ध करून घेऊन) शरिर पोषणास योग्य असा रस त्यांना तयार करून घ्यावा लागतो. तो रस कोणत्या स्वरुपाचा असतो बरें ? तो रस जर दुधासारखा तयार होतो, तर तुमच्या अन्नाचा उपयोग काय ? त्यापेक्षां तुम्ही अन्नाऐवजीं जर दुग्धाहार केला तर ?

पण हें एवढ्यानें पटणार नाहीं. जठर हें अन्नाचा दुधासारखा रस करितें म्हणून आम्ही दुधच पिवून रहावें असें कोठें सांगितलें आहे ? जरी कोणी सांगितलें तरी तें आम्ही ऐकावें तरी कां ?

असें वाटणें साहाजिकच आहे. जर तुम्हाला सुखाची आशा असेल, तुमचे शरिर निरोगी रहावें असें वाटत असेल, तुम्हाला सौंदर्य व शक्तिचा जरूर असेल तर तुम्ही दुग्धाहारावर रहा असेंच आम्ही सांगतो. मानवदेहाची योग्यता फार मोठी आहे. आपलें आयुष्य चांगल्या रीतिनें

जावें असें जर तुम्हाला वाटत असेल तर आरोग्याची खबरदारी घ्या. रोग झाल्यानंतर त्यावर उपाय करण्यापेक्षां रोगच न होऊं देण्याची खबरदारी घ्या कीं तुमचें काम भागलेच.

मानवी अरोग्य—

श्रेयः परं किमन्यच्छरीरमजरामरं विहायैकम् ॥
आयतनं विद्यानां मूलं धर्मार्थकाममोक्षणाम् ॥

अर्थ—सर्व पुरुषार्थ, धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष यांच्या सिद्धीसाठीं या अजरामर असलेल्या देहाच्या आरोग्याशिवाय मनुष्यमात्रांस दुसरीं कोणतेही गोष्ट अधिक श्रेयस्कार नाहीं.

हें अगदीं बरोबर आहे. आपल्या सर्व उड्या आपल्या शरीर सामर्थ्यावर अवलंबून असणार. आपली प्रकृति नीट असेल तरच आपल्या हातून कांहीं तरी कार्य होईल. शरिरांत शक्ति नाहीं, आरोग्याचीं वानवा अशा रडत रावांचे हातून कोणते काम होणार ? कित्येक घमेंडनंदनास असें वाटत असतें कीं, शारिरीक शक्तिं नसेना का ? परंतु मी आपल्या डोक्याचे — मेंदूचे—जोरावर वाटेल तें करीन, परंतु हें बोलत असतां तो आपल्या शरिराचा विचार करीत नसतो कारण शरिरांत गेलेल्या अन्नरसापासून रक्त तयार होवून तें मेंदूकडे पोंचविलें जातें. त्यामुळेंच ज्ञानतंतु पोसले जातात. हें रक्त जर त्या मेंदूला मिळालें नाहीं तर त्याची बुद्धि कशी चालणार ?

मांनव देहाची थोरवी काय वर्णावी ? या देहाचा उपयोग कसा करून घ्यावा हें मात्र ज्याचे त्याचे मर्जीवर अवलंबून आहे. कारण–

पुनर्ग्रामाः पुनर्वितं पुनः पुत्रः पुनर्गृहाः ॥
पुनः शुभाशुभं कर्म न शरीरं पुनः पुनः ॥

याचा भावार्थ एवढाच आहे कीं गांव, घर, द्रव्य, बायका, मुलें हीं जरी गेली–मेली–तरी तीं पुन्हा मिळतील–होतील; परंतु हें शरीर जर कां एकदां गेलें तर मात्र पुन्हां तें कांहीं मिळणार नाहीं. अशी या शरिराची योग्यता असतां आपण त्याची आपल्या हातानें नासाडी करून घेतो. केवळ क्षणभरच जिभेच्या कोडकौतुकाकरितां निरनिराळे मसालेदार पदार्थ शरिरांत कोंबत राहतों. अशानें आपणच आपले शत्रू बनत असतो. वाटेल तें खावून आपली शक्ति कमी करून घेतली याबद्दल नवयुग प्रवर्तक स्वामी श्री **विवेकानंद** स्पष्ट शब्दांत बजावित आहेत कीं—

“आपणास जीं अनेक दुःखें आज भोगावीं लागत आहेत त्यांतील निदान तिसरा हिस्सा केवळ शारीरिक दुर्बलतेचें फल आहे. आपण अत्यंत आळशीं झालेलें आहोंत काम करण्याचा हुरूप आपणांत उरला नाहीं.”

स्वामींनीं आपल्या अधिकारयुक्त वाणीनें पराद्विपस्थांना खडबडून जागें केलें तरी आपण त्यांच्या शब्दास मान द्यावयाचा नाहीं.

काय ? तुझे आहे तुजपाशीं । परी तूं जागा चुकलाशी ॥ असे भगवद्भक्त **श्री तुकाराम** महाराज म्हणत आहेत. तेव्हां आपण आपल्या मनांतील सर्व शंका टाकून देऊन आतां आपल्या उन्नतीस लागूं या. कारण—

उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ॥

उठा ! जागे व्हा. कार्यास लागा. ही पहा उषासुंदरी तुम्हाला बोलावित आहे.

दयाळू परमेश्वरानें आपल्याला हा मानवी देह दिलेला आहे त्याचा उपयोग करून घेणें हें योजकाचे मर्जीवर आवलंबून आहे. नाहीं तर " आला आला प्राणी जन्माला आला । झाला झाला वाढला थोर झाला ॥ केला केला फार हव्यास केला । गेला गेला बापुडा व्यर्थ गेला ॥ " अशी स्थिती व्हावयाची. जगांत येऊन काय मिळवावयाचें हें ज्याचें त्यानें ठरविलें पाहिजे. केवळ आजारी स्थितींत राहून आयुष्याचे दिवस घालविणें, अशा जीवनास काय म्हणावें ? त्यानें जन्मास येऊन काय केलें ? " नाहीं तरी काय थोडी । श्वानसूकरें बापुडी ॥ " यासारखीच स्थिती व्हावयाची. " पोट मोठें अनिवार । हिंडविते दारोदार ॥ " हें तर खरेंच ह्मणून कांहीं आपण " केवळ पोटासाठीं " या जगीं आलों नाहीं खास. ' दोन्ही वेळेला आमटी भाकरी मिळते आहे मग मी तर इतर पंचायती कशाला करूं ? ' असा श्रीमंतीचा प्रश्न कित्येक

हरीचे काल करित असतात. यावरून केवळ उदरभरण्याकरितां यांचा देह आहे असें म्हणावयास कसली हरकत आहे ?

स्वामी श्री **विवेकानंद** एके ठिकाणीं ह्मणतात कीं—

" सर्व लोकांस प्रथम शरीर सुदृढ करण्यास आणि व्यवहारी बनण्यास शिकविलें पाहिजें. सिंहासारख्या निधड्या छातीचे असे दहा बारा लोकसुद्धां सारे जग जिंकू शकतील. लक्षावधी मेंढराच्यानें तें काम होणार नाहीं. "

शरीर नीट असलें तरच मन स्वस्थ असतें. शरीरं व मन हीं दोन्हीं ठीक असल्यासच आपल्या हातून कांहीं तरी काम होतें. म्हणून हीं दोन्हीं नीट राखण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. म्हणूनच

शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम् ॥

असा स्पष्ट शास्त्रिय इषारा आहे; पण या परमेश्वरी आज्ञा, निसर्गाचें कायदे, शास्त्राचे हुकूम, सत्पुरुषांच्या शिकवणी आपण लाथाडून केवळ जीभेच्या कोडकौतुका करितां वाटेल तसलें वीष तयार करून आपल्या सर्वांग सुंदर अशा मानवी देहाची राखरांगोळी करून टाकितो. संसारांत व्यवहारानें शत्रू भेटतो खरा परंतु ते फार झालें तर आर्थिक नुकसान करूं शकेल. हें आर्थिक नुकसान भरून येणारें असतें तरी सुद्धां अशा शत्रूचा नायनाट करण्याचें आपण हातांत कंकणच बांधून प्रतिज्ञा करितो; परंतु जो मानवदेह एकदां गेला ह्मणचे पुन्हां मिळणार

नाहीं किंवा बिघडला म्हणजे पुन्हां पहिल्यासारखा दुरुस्त होत नाहीं अशा देहाचे शत्रू आपणच असतो त्याकडे आपण थोडेसुद्धां लक्ष देत नाहीं. ही किती आश्चर्याची गोष्ट आहे पहा. मानवीदेहाची थोरवी सर्वांस कबूल आहे. आरोग्य असावें असें सर्वांस वाटतें परंतु ते राखावें कसें हेच नीटसें कळत नाहीं. कळलें तरी वळत नाहीं हेंही खरें. हे नियम फारसें मोठें, अवघड नाहींत परंतु ते साधे नियमसुद्धां आपण पाळूं शकत नाहीं.

आपला आहार—

चालू प्रचलित पद्धत पाहिली तर मुख्यत: आपला आहार हल्लीं अन्नाचाच असतो. निरनिराळया तऱ्हेचीं धान्यें आणून त्यांचें मोठें, मध्यम, बारीक पीठ करून मग आपण त्यांचीं मनमानेल तशीं पक्वानें बनवित असतो. यांतही भाजून, तळून, उकडून, शिजवून इत्यादि प्रकार असतात. यांत कोठें चूक होत असतें व त्याचा परिणाम आपणावर कसा होतो यांचा विचार करणें जरूर आहे. त्या पूर्वीं आपण शब्दाचे खून कसें करित असतो तें मात्र पाहण्यासारखें आहे. आपण ज्याला पक्वान्न म्हणतों तें पक्वान्न असतें कां हें आपण पाहतो कां? हा प्रश्न ऐकल्याबरोबर कित्येक खादाडे लोक आमच्याकडे डोळे वटारूनच पाहूं लागतील. कारण कित्येक जिनसाला पक्वान्न म्हणावें असेंच ठरलेलें आहे. मग हें पक्वान्न नाहीं असें कसें म्हणावे? परंतु अशा

लोकांनीं शब्दाचा अर्थ करून पहावा व मग वाटल्यास आमच्यावर टीकेचा भडिमार करावा. पक्व+अन्न=पक्वान्न. तेव्हां तुम्ही जें पक्वान्न खातां तें पक्व असतें कां हें पहा व मग त्याला पक्वान्न ह्मणा. कसल्या तरी धान्याचे पिठांत साखर, तुप घातलें कीं, झालें पक्वान्न. असें करूं नका. तुप, साखर हे पदार्थ जिभेला गोड लागतात खरें परंतु ते आपल्या जठरास कसें वाटतात हें पहावयास नको काय? जीभेला कांहीं अन्न पचवावे लागत नाहीं. फक्त निरनिराळ्या चवी पहाव्या व अन्नाचा चोथा इकडून तिकडे फिरवून त्यांत लाळ उत्पन्न करावी एवढीच तिची कामें होत. अन्नाचे पचन करण्याचें काम आमाशय व आंतडी यांचे आहे. तेव्हां ते अन्न खाण्यापूर्वी तें जिभेला आवडतें कीं नाहीं हें पाहण्यापेक्षां जठराला पचतें कीं नाहीं हें पाहिलें पाहिजे.

अन्नाचे प्रकार—

अन्न कांहीं एक प्रकारचेच नसते. आपण आपल्या गेंच त्यांत फेरफार करून त्याला कृत्रिमपणा आणतो. अन्नांत हलकें, मध्यम व जड असें साधारणपणें प्रकार ठरवितां येतील. जे अन्न पचावयास हलकें म्हणजे लवकर पचतें तें हलकें अन्न होय. या हलक्या अन्नापेक्षां थोडा जास्त वेळ लागून जें जठरास पचविण्यास थोडा त्रास देतें ते मध्यम अन्न व जें लवकर पचत नाहीं व जठरास ज्याचा रस करितां येत नाहीं ते जडान्न होय.

कोणतेही धान्य नैसर्गिक स्थितींत आपण खात नाहीं. कारण तें आपल्या जीभेला गोड लागत नाहीं. अगोदर वस्तुस्थिती बदलली आहे. नैसर्गिक मूळ स्थितींत कांहींच राहिलेलें नाहीं. मानवी प्रयत्नानें त्यांत कृत्रिमपणा हवा तेवढा आला आहे. माकडापासून मानवाची उत्पत्ती झाली आहे. असें डार्वीन म्हणतो. ही जशी स्थिति झाली तशीच इतर धान्याचीही स्थिती आहे. मानवी प्रयत्नानें सुधारून तयार केलेलें धान्य व नैसर्गिक धान्य घेऊन पहा; म्हणजे त्यांतले फरक सहज लक्षांत येऊं लागतील. नैसर्गिक धान्ये म्हणजे पावसाळ्यांत जें गवत उगवून येतें व त्यावर धान्य येतें. तें अशा नैसर्गिक वनस्पतींत व मानवी कृतीच्या वनस्पतींत कसा फेरफार झाला आहे पहा.

पण एवढ्यानेंच मानवी प्रयत्न संपलें नाहींत. एवढ्यावर आमचें समाधान कसें होणार ? आमच्या सुखाशा वाढत्याच राहिल्या आहेत. समाधान, शांति ही नाहींच. आम्ही कृत्रिम धान्यें तयार करून स्वस्थ बसलों नाहीं. तर त्या धान्यावरही आपल्या अकलेचे तारे तोडीत आहेत. शास्त्रानें मानवी देहाचे सोळाच संस्कार ठरविले आहेत; परंतु आम्ही प्रयत्नी मानवी अशा धान्याचे सतरा संस्कार करून मग खातो. उदाहरणा दाखल एखादी भाजी घ्या. ती भाजी नैसर्गिक स्थितींत असतां कशी असेल कोण जाणें; परंतु मानवी प्रयत्यानें तयार केलेल्या कच्चा भाजीची प्रथम थोडी चव घ्या व मग तिचेवर नेहमीच्या वहिवाटीप्रमाणें सतरा

संस्कार करा. त्यांत तिखट, मीठ, गुळ, चिंच इत्यादि जिन्नस व नाना तऱ्हेचे मसाले घाला व मग खावून पहा. अहाहा ! काय ही भाजी मजेदार आहे ! तोंडाला कशी चव आली ! असे उद्गार काढून तुम्ही तयार केलेल्या भाजीला चांगलें ठरवाल; परंतु हा 'चांगुलपणा' कशाचा ? तुम्ही त्या भाजीला चांगली म्हटलेत तें कशा करितां ? याचें उत्तर फक्त जिभेला गोड लागतें म्हणून. तिने तोंडास चव येतें म्हणून. अशीच उत्तरें देणार ना ? पण ही उत्तरें देत असतां तुम्ही आपल्या जठराचा कांहीं तरी विचार केला आहे कां ? नाहीं, मुळींच नाहीं. हें तुम्हाला कबूल करावेंच लागेल. जिभला जें गोड लागेल तें पोटानें पचविलेंच पाहिजे. ही तुमची भावना आहे; परंतु जठर. कांहीं असें बांधलें गेलें नाहीं. केवळ इतकेंच नव्हे तर तुम्ही आपली जिभ जठराचें ताब्यांत दिली पाहिजे. तरच कांहीं तरुणोपाय आहे.

तिखटामिठाचे व तळलेले पदार्थ जठरांस पचवितां येत नाहींत व त्यापासून थोडा बहूत जो कांहीं रस निघतो तो जीवन पोषणास उपयोगी पडणाऱ्या आमरसांस दूषित करितो. असें प्रत्येक वैद्यकशास्त्र कंठरवानें सांगत आहे. तरी सुद्धां आपण ओला वाळला चिवडा चापतो, भज्यावर ताव मारतोच आहे तर दहापांच जिन-साच्या मिसळी करितां जीव टाकतो आहे. यांत मुख्यतः आपण आपल्या जीभेचें कोड पुरवित आहोंत यापेक्षां दुसरें काय असणार ?

अन्नमय प्राण—

ही एक आपली भ्रामक कल्पना आहे. प्राण हा केवळ अन्नावरच आवलंबून आहे म्हणजे ही धडधडींत आपल्या मनाची फसवणूक करणें होय. कारण जेव्हां आपण जन्मास येतों तेव्हां प्राण असतो. त्यावेळीं कांहीं आपल्यास अन्नाची जरूरी नसते. केवळ दुधावर त्यावेळीं आपला निर्वाह होत असतो. परमेश्वरानें मुलांचे जन्माचें बरोबर त्यांचे निर्वाहाचें साधन तयार करून ठेविलेलें असतें. मुल साधारणत: दोन तीन वर्षांचें होईपर्यंत तें दुधावर असते ना ? त्याच्या शरिराची वाढ अन्न खाणाऱ्यांपेक्षां झपाट्यानें होत असतेना ? त्याला प्राण असतो ना ? अशांच स्थितींतून तुम्हीसुद्धां आला आहांत. मन अन्नमय प्राण ही म्हण अक्षरश: खरी नव्हे ना ? शरिर पोषण होण्यास कांहीं तरी अन्न पाहिजे हें खरें आहे; पण ते आपण खातो तेच मात्र पाहिजे असें नाहीं. अन्न याचा व्यापक अर्थ केला पाहिजे.

आपण हल्लीं जें अन्न वापरतो त्याचा जठरावर कसा परिणाम होतो हें आपण पाहिलेंच आहे. आतां प्रत्येक अन्नाचा रस कसा होत जातो याचा विचार केला पाहिजे. कोणतेही धान्य अगर फळ आपण नैसर्गिक स्थितींत खाल्लें तर तें आपल्या जठरास तयार केलेल्या अन्नापेक्षां लवकर पचतें. याचें कारण अगदीं उघड आहे. आपला देह हा निसर्गनिर्मित आहे. हा देह निर्माण झाला तशाच वनस्पतिही

निर्माण झाल्या आहेत. म्हणून दोहोंत नैसर्गिक एक प्रकारचें साम्य आहे; पण एवढ्या साम्यानें सर्व समानता येईल अशी कोणी कल्पना करून घेऊ नये. कारण एकाच आईबापाचे पोटीं जन्मास आलेल्या दोन मुलांत विलक्षण भेद असलेला दिसून येतो. एखादे प्रसंगी परस्पर विरोधीपणाही दिसून येतो. एक पूर्वेकडे तर दुसरा पश्चिमेकडे. यांच्यात साम्य नसलें तरी ते एकाच आईबापाचे एवढेच साम्य धरिलें पाहिजे. अमृत व वीष हें तरी परस्पर विरोधी आहत ना? एक अजरामर करितें तर दुसरें लगेच मारते. परंतु यांचा जन्मही एकाच ठिकाणीं झाल्याचा पुराणांत उल्लेख आहे; अस्तु. सांगावयाचा मुद्दा एवढाच आहे कीं धन्य नैसर्गिक स्थितींतच घ्यावें म्हणजे तें पचण्यास हलकें असतें. उदाहरणार्थ आपण नेहमीं खातो तोग हूंच घेऊं या. आपण या गव्हाचें बारीक पिठ करितो व नंतर तें चाळून त्याचें मनास वाटतील ते पदार्थ बनवितो. यांत गव्हाचा नैसर्गिक गुण कोठें राहिला? शिवाय गव्हावरची सालपटें वाया गेली. आपण पीठ चाळतो तेव्हां त्यांत गव्हाचा कोंडा राहत नसतो. या वरच्या कोंड्यांत पाचक द्रव्यें भरपूर असतात असें एका अमेरिकन डॉक्टरनें ठरविलें आहे. न्यूयार्क मधील 'नेचरोपाथ' नामक सुप्रसिद्ध मासिकाचे संपादक डॉक्टर, बी. लुस्ट, एम्. डी. एन्. डी. यांनीं हजारो रोग्यास संबंध गहूं व न सडलेले तांदुळ देऊनच रोग बरे केले आहेत. नैसर्गिक अन्न लवकर व चांगलें पचतें असेच णदर डॉक्टरचें मत आहे.

जठराला कोंणतेही अन्न पचविण्यास फार त्रास पडतो व कोंवळ्या आंतडी दुखविण्याचा संभव असतो. आंतड्याच्या मांसग्रंथींतून जो एक प्रकारचा रस निघावयाचा तो अन्नाच्या दूषितपणानें कमी निघूं लागतो. यामुळेंच अन्न पचत नाहीं. लगेच त्याला अपचन असें नांव देऊन " काय करावें बुवा, अन्नच पचेना हो." असें आपण म्हणूं लागतो. अशा स्थितींत प्रथम कांहीं दिवस आपण चालढकलीवर टाकितो. 'एवढ्यानें काय होतें आहे. पाहूं आणखी वाढल्यावर.' असें म्हणून थोडे दिवस तसेंच रेटतो. आपण स्वस्थ बसलों तरी जठर कांहीं स्वस्थ बसत नाहीं. आपण पोट बिघडले म्हणून स्वस्थ कोठें बसतों ? अन्न जाईना म्हणून प्रत्येक वेळेला वेगवेगळ्या चवींचे पदार्थ करून पोटांत कोंबण्याचा सपाटा सुरूं करितो. आधींच कमकुवत झालेलें जठर या माऱ्यानें अगदीं मेटाकुटीस येतें. तेव्हां कोठें आपलें लक्ष आपल्या प्रकृतीकडे वळतें. त्यावेळीं तरी आपण शुद्धीवर येऊन वागतों कां ? नाहीं प्रकृति बिघडली आहे हें दिसतें आहे तरी आपण आळस करितो. त्यावेळीं पाहिल्या चुकींत भर घालण्याकरितां आपण औषध पहावयास जातो. वैद्य, डॉक्टर यांच्या पाट्या झळकत असतातच. त्या पैकीं एखादें ठिकाणीं रोगी जाऊन प्रकृति दाखवितो. वैद्य, डॉक्टर अपचन ठरवून त्यावर औषध योजना करितात; परंतु अपचन कां झालें व तें न होण्यास काय करावें ? हें कांहीं सांगत नाहीं. वैद्य

हलक्या अन्नाचे पथ्य सांगतात व आपण त्याचा अर्थ वजनाला हलकें असा करून घेऊन पचनाला जड असें पदार्थ मनमानेल तसें चापतो. औषध पोटांत जावून तें जठर व आंतड्यांवर जुलूम, जबरजस्ती करूं लागते. मलाचा खडा होऊन तो आतड्यांत बसलेला असतो. औषधाच्या प्रयोगानें आंतड्यांला ताण पडतो व कशीबशी कांहीं तरी मलशुद्धि होतें इतकेंच. यानें कांहीं जठरशुद्धि होत नाहीं किंवा आंतड्याची शुद्धि होत नाहीं. उलट औषधीप्रयोगानें जठर व आंतडी यांना इजा मात्र होत असते.

आयुर्वेदांत कांहीं काल घालवून अनुभव घेतलेला वैद्य अशा स्थितींत रासायनिक तीव्र औषधें न देतां एरंडेल तेल घेण्यास सांगतो. कारण रुक्ष व कडक औषधानें आंतड्यावर वाईट परिणाम होईल तेव्हां त्यापेक्षां हें स्निग्ध तेलच बरें; परंतु हा प्रकार झाला तरी दगडापेक्षां वीट मऊ इतक्याच योग्यतेचा आहे.

एनिमा घेऊन आंतडी साफ करण्याचा एक प्रयत्न सुरू आहे. याचा प्रसारही बराच झाला असून बहुतेकाचें घरांत ही डबडी व नळकांडी दिसतात; परंतु हा उपाय अपचन झाल्यावर करावयाचा आहे. अपचन झाल्यावर बद्धकोष्टी रोग्यानें काय उपचार करावेत याची आम्ही तेथें चर्चा करित नसून तें अपचन होऊंच न दिले तर? असें आम्ही ह्मणत आहोंत. हें अपचन टाळण्याकरितां काय करावें हेच आप-

त्याला सांगावयाचें आहे. परंतु मुख्य गोष्ट सांगण्यापूर्वीं अजूबाजूची स्थिती समजून घ्यावी म्हणूनच येथें हें विवेचन करणें भाग पडलें आहे. एखाद्या शास्त्राची-पद्धतींची-निंदा करण्याकरितांच केवळ हें लिहिलें नसून शरिर निरोगी राखण्यास कसें वागावें हेंच सांगावयाचें आहे.

रोगी कीं निरोगी ?—

हल्लींच्या स्थितीचे सूक्ष्म रीतीनें समालोचन केले असतां फारच चमत्कारिक स्थिती नजरेस येणार आहे. जर आपण सर्व साधारणपणें याचा विचार केला तर शेंकडा पंचाण्णव लोक आजरी सांपडतील. या आमच्या आंकड्यावर प्रथम विश्वास बसणार नाहीं. हेंही पण बरोबर आहे. कारण जर रस्त्यांत भेटलेल्या एखाद्या इसमास आपण एकदम प्रश्न केला कीं, " कसें काय बरें आहे ना ? " या वर तो दुसरा गृहस्थ " होय, ठीक आहे." असें ठराविकच उत्तर देवून मोकळा होतो; परंतु हें त्याचें उत्तर खरें नसून अगदीं वरवरचें असतें. याचा तुम्हाला प्रत्यय घ्यावयचा असल्यास आणखी थोडा वेळ त्याची पाठ सोडूं नका. त्याचे मागोमाग चालूं लागा. एक दोन सार्वजनिक, दोन तीन राजकीय प्रश्न विचारून नंतर थोड्या जास्त सलगीनें व कळकळीच्या स्वरानें त्याला विचारा " काय हो ! तुमची प्रकृती नीट नाहीं वाटतें? " यावर तो गृहस्थ जरा घोटाळेल. मान हालवून हलकेच उत्तर देईल कीं, " तसें कांहीं नाहीं थोडें बरें वाटत नाहीं हो. ते फलाणे डॉक्टरांचें औषध सुरूं आहे. "

असें उत्तर आल्याबद्दल तुम्हाला आश्चर्य वाटण्याचें कांहीं कारण नाहीं. हल्लीं प्रकृती विषयीं बेफिकीरपणा इतका वाढला आहे, एवढें याचेवरून सिद्ध होत आहे. बरें न वाटणें म्हणजेच आजारीपणा होय. अशा तऱ्हेनें पाहिल्यास शेंकडा पंचाण्णव लोक 'प्रकृती जरा बरी नाहीं.' असे आजारी खास सांपडतील. अपचन झालें म्हणजे पोट फुगतें, त्यांत भयंकर कळा उठतातच असेंच केवळ नाहीं; तर अपचनानेंच सर्व विकारास सुरवात होत असते. डोकें चढणें किंवा दुखणें, पोटांत बारीक कळ करणें, मलशुद्धि नसणें, कणकणी वाटणें, अंगांत हुषारी नसणे, न खातां पितां पोट गच्च असणें इत्यादि. अशा तऱ्हेनें ही नामावळी बरीच लांबेल.

हें अपचन म्हणजे रोग नव्हे; आपलाच मुर्खपणा होय. या संबंधानें एक मनोरंजक गोष्ट सांगतात. "एक मनुष्य पोटांत दुखत होतें म्हणून एका वैद्याकडे गेला. वैद्यबुवांनीं त्याची प्रकृती पाहिली; तेव्हां त्याला अपचन झालें असल्याचे आढळून आलें. वैद्यबुवा जरा हुषारच होता. त्यांनीं रोग्याचे एकंदर प्रकाराकडे पाहून 'तुमच्या डोळ्यांत औषध घातलें पाहिजे.' असें सांगितलें. रोग्याला फार आश्चर्य वाटलें. 'पोटांत दुखत असतां औषध डोळ्यांत कां?' हा त्याला प्रश्न केला. तेव्हां वैद्यबुवा शांतपणें उत्तरले–'महाराज! आपण न पाहतां वाटेल तितकें खातां म्हणून मुद्दाम डोळ्यांत औषध घालतो; म्हणजे तुम्ही या

पुढें पाहून पचेल तेवढें खाल; तर तुम्हाला अपचन होणार नाहीं व पोटांतही दुखणार नाहीं.' विचारा रोगी या सडेतोड बोलण्यानें खजील झाला. तो तरी काय बोलणार ?

परंतु अशा रीतेनें उत्तर देणारे लोक फारच थोडे सांपडतात. वैद्य, डॉक्टर वगैरे लोकांचा धंदा म्हणजे आजारी रोग्यांना बरें करणें हा होय; परंतु या बद्दल अमेरिकन लोकमतही बदलेले आहे. मोठ मोठ्या डॉक्टरांचें लक्ष औषधाच्या निरनिराळ्या पद्धती पासून परावृत्ती झालें असून ते नैसर्गिक उपचाराकडे वळले आहेत.

आपल्या खाण्यांत निरनिराळीं धान्यें तर येतातच; परंतु या बरोबर निरनिराळ्या वनस्पतिही आपण सोडीत नाहीं. पालेभाज्या या सदरांत येतात. निरनिराळ्या धान्याचे जसें निरनिराळें गुणधर्म आहेत. त्याच प्रमाणें निरनिराळ्या वनस्पतिचेंही गुणधर्म आहेत. याच गुणधर्मावर सर्व औषधींशास्त्रें उभारलीं गेलीं आहेत. निरनिराळ्या वनस्पतिचे अर्क काढून, चूर्ण करून, क्षार काढूनच औषधें बनागेलेलीं असतात. यांत खनिज द्रव्येंही उपयोगांत आणिली जातात. म्हणून आम्ही म्हणतो कीं

अन्न हें वीष—

आहें याचें आश्चर्य वाटूं देऊं नका. थोडा विचार करा. प्रत्येक धान्याचें वनस्पतिचें इतकेच नव्हे तर प्रत्येक पदार्थाचें गुणधर्म वेगळे आहेत.

' व्यक्ति तितक्या प्रकृती ' हें जसें मानवांत तत्व आहे त्याचप्रमाणें इतर प्राणीवर्गात आहेच. एखादें धान्य थंड असतें तर एखादें उष्ण आढळतें. एक पित्त वाढवितें तर दुसरे कफास चिथवितें. वातुळ जिनसांची यादी कांहीं लहान सहान नाहीं. तेव्हां प्रत्येक जिन्नास पाहूनच घेतला पाहिजे. आपण अशी कल्पना करूं या कीं, आपल्याला उष्ण झाले आहे. अशा वेळीं आपणास उष्ण जिन्नस खाववणार नाहींत असें नाहीं. अशावेळीं कोणतें पदार्थ खावेत हें आपल्याला पाहिलें पाहिजे. नाहीं तर उष्ण झालें असून उष्ण जिन्नस पोटांत जावयाचा. आपण कितीही खबरदारी घेतली तरी अशा स्थितींत एकदोन उष्ण पदार्थ आपल्या पोटांत गेल्याशिवाय राहणार नाहींतच. मग हे वीष नव्हे ना ?

एकट्यानेंच कोठें भागतें आहे ? तुम्हाला याहूनही जास्त माहिती पाहिजे असेल तर आयुर्वेदापैकीं एखादें वनस्पतिशास्त्र घेऊन पहा ह्मणजे तुम्हाला आमच्या ह्मणण्याची सत्यता पटेल. आपण खोबरें नित्य वापरतो ना ? त्याचें गुणधर्म काय आहेत पहा.

खोबरें–उष्ण असून खोकला, रक्तपडत असतां व मुळव्याध झाली असतां खाल्लें असतां विषमय होतें.

तांदूळ–गोड, हलके, रक्तदोष, कास, अग्निमांद्य, अशक्तता यावर उपयोगी आहेत. (बाकी जी रोगनामावळी उरली आहे त्यांला वीषमयच ना ? हा पथ्याचा पदार्थ आहे.

तिखट—सर्व शरिरांत उष्णता उत्पन्न करून बारीक ग्रंथी, कंडू, खरूज, त्यांतून पाणी, पूं किंवा रक्त जाणें, लघ्वी व मलद्वार यांची आग; डोळे, हातपाय व सर्व शरीर यांची आग, भोंवळ येणें, शिरोरोग, मलाचें खडे हे विकार उत्पन्न करणारे आहे. (अहाहा ! हें तर प्रतिवीष नाहीं असें कोण म्हणेल ? पण हें आपण खातोंच कीं नाहीं ? यां शिवाय आपला एक दिवस तरी जातों कां ? अन्नाला वीष म्हटल्या-बद्दल रागावलेल्या लोकांना हें ' तीखट ' च आम्ही अर्पण करितो.)

तुरी—उत्तम पौष्टिक खऱ्या पण पचनास जड असल्यामुळें रोग्यास देणें हितावह नाहीं. (रोगी नाहीं कोण ? आपण दररोज हाता-बर तुरी देत नसलो तरी तुरीची डाळ घेत असतोच.)

फोडणी—तेलाची. यांतली मोहरी अतिउष्ण. जिरें घातल्यास मध्यम. हें संस्कार उत्तम रुचिकारक परंतु पचनास कठीण व कास, श्वास वर्धक आहे. (फोडणीशिवाय एखादें कालवण पुढें आलें तर आपण आपल्या अर्धांगांस खाशी चरचरींत फोडणी देतो.)

तल— तिळाचें-(सर्वांत उत्तम असतें तरी बाबाचें गुण पहा.) उष्ण, पित्त, कफ, रुक्ष, मलमुत्रावरोधक, रक्तपित्त, नेत्ररोग यांस वाढ-विणारें आहे. (नुसत्या तिळांचें तेल आपण फोडणीस वापरित नसून मिसळीचे वापरतो. अशा तेलांत किती रोग एकांतएक मिसळले आहेत कोण जाणें.)

गुळ—कृमि, सर्व मूत्र व मेहविकार उत्पन्न करणारा आहे.

केळें—पिकलेलें कफकारक, जड, मलस्तंभक, वृष्य आहे. अरुचि, क्षुधा नाश, मंदाग्नि यांस वाढवीतें.

कोबी—जड, पचन उत्तम असतांच खाणें. पौष्टिक गुण आहे.

गाजर—उष्ण रक्तपित्त व धातूचा नाश करितें. अपथ्यकर (असें आहे तरी आपणास तसें खाववलें नाहीं तर याचें दोषांत तिखट मिठाचें दोष मिसळून भाजी करून खातो.)

गोंवारी शेंगा—या जड असून आग्निमांद्यास जास्त वाढवून वातास जोरदार करणाऱ्या व उष्ण वाढविणाऱ्यास आहेत.

अशा तऱ्हेनें ही यादी जितकी लांबवावी तितकी लांबेलच. या संबंधानें विशेष माहिती लौकरच प्रसिद्ध होणाऱ्या '**सचित्र, आहार चिकित्सा-शिक्षक**' या पुस्तकांत वेगळी देऊं. एवढेच वाचकांना येथें तूर्त, आश्वासन देऊन ठेवितो.

वरती जे गुणधर्म दिले आहेत ते आमच्या पदरचे नसून आयुर्वेद शास्त्रावरून दिले आहेत. फक्त कौंसांत आम्ही आपलें मतव्यक्त केलें आहे. यावरून आपण जे पदार्थ दररोज खातो त्याचें साधारणपणें गुणधर्म समजून येतील. मनुष्यांत जसा एखाद दुसरा गुण असून त्या बरोबर कांहीं अवगुण असतात तद्वत्च ही स्थिती आहे. एखादा रोग झाला असल्यास वरीलपैकीं एकादा जिन्नस घ्यावा तर त्या योगानें दुसरा रोग

वाढणार. हें ओघानेच आलें. एका पदार्थाचा गुण अथवा दोष एकच नाहीं यामुळें फार पंचाईत पडते. ह्मणूनच आह्मी अन्नाला वीष असें ह्मटलें आहे. अन्नाला परब्रह्म मानून षोडशोपचारे पोटपुजा करणारे खादाड मुमुक्षुंना हें रुचणार नाहीं. त्याला निरुपाय आहे. कठोर सत्य असें आहे खरें.

अशा स्थितींत नेहमीं अन्न पाहून, त्याच्या गुणदोषाची चिकित्सा करून खाल्लें तर ? असा एक प्रश्न येणें साहाजिक आहे; परंतु हें जितक्या सोप्या तऱ्हेनें बोलतां येतें तितक्या सोप्या तऱ्हेनें करितां येणार नाहीं. प्रत्येक धान्याचें, वनस्पतीचें गुणधर्म समजून घेण्यांस आयुर्वेदाचें अध्ययन केलें पाहिजे. एवढ्यानें संपत नाहीं. प्रत्येक मनुष्याचे प्रकृतिमान तपासून पाहिलें पाहिजे व मग त्याला काय पचेल हें ठरविलें पाहिजे. म्हणजे अशा तऱ्हेनें घरोघर निदान एखादा मनुष्य तरी वनस्पतिशास्त्रज्ञ व वैद्य बनाविला पाहिजे. प्रचरांतील कांहीं वनस्पतीचें व धान्याचे गुणधर्म वरती आलेच आहेत; परंतु आमच्या या चटावलेल्या जिभेस एवढ्यानें कोठें भागत आसंते. दोन, तीन किंवा चारसुद्धां जिन्नस एकत्र करून त्याचें अन्न तयार करितो व आपण त्याचें सेवन करितो. या निरनिराळ्या पदार्थांचे संयोगी-करण ज्या प्रमाणांत होईल त्या मानानें पहिल्या दोषांत भर पडेल. वीष म्हणून कांहीं प्रत्यक्षच खावयास नको आहे. वीषाचें काम दुसऱ्यांनीं केलें तरी चालतें. म्हणून अन्न हें वीष आहे असें ठरतें.

अन्न हें वीष असतां खाऊन आह्मी जगलों कसें ? अशीही शंका येणारच. वीष खाऊन पचविणारे लोक नाहींत कां ? सोमलांत सुद्धां किडे असतात. तसे मानव हे अन्नांतलें किडे आहेत. चांगल्या सशक्त मनुष्यांस पावलीभार अधेलीभार आफू प्राणहारक होते; परंतु दीड ते दोन तोळ्यापर्यंत आफू खाणारे लोक आपल्याकडे आहेत. त्यांनीं थोडथोडी अफू खाण्याची संवय करून दोन तोळ्यांची मजल मारलेली असतें. ह्मणजे त्यानीं विषाला पचनी पाडलें म्हणावयास हरकत नाहीं. त्याचप्रमाणें आपणही अन्नाला पचनीं पाडलें आहे इतकेंच. प्रसंगी वीषबाधा होऊन ती प्रत्यक्ष रोगरूपानें प्रत्ययास येते.

याशिवाय अन्नात अनेक तऱ्हेचे दोष आहेत. स्वयंपाक झाल्यावर त्यावर रोग जंतू बसतात. हे रोगजंतू प्रत्यक्ष दिसत नाहींत; परंतु आपल्या डोळ्यास माशा, चिलटें तर दिसतात. यांचा वास म्हणजे स्वयंपाक घर मोरी होय. हे किडे अन्नावर बसतात व या योगानें रोग होण्यास काय उशीर आहे! अन्न स्वच्छ ठेवण्याकरितां कितीही खबरदारी घेतली तरी ती व्यर्थ होतें. पाश्चात्य लोकांचे लक्ष इकडे गेले आहे. अशा तऱ्हेनें कोणत्याही प्रकारानें अन्नाविषयीं विचार केला तरी तें आपल्या देहांचें ते जीवन होऊं शकत नाहीं. अन्न रोगाला वाढविते. यामुळें ते त्याज्यच आहे. मानवी शरिरास अन्न हें नैसर्गिक जीवन खास नव्हे तर मग हें जीवन कोणतें आहे हें यथावकाश पाहूं.

पेयें—

नाना तऱ्हेचीं जीं पेयें दिसतात तीं मानवी कृति आहे. त्यांत नैसर्गिक असा भाग मुळींच नाहीं. मानवी देहच मुळीं नैसर्गिक आहे. त्याला कृत्रिम जीवन कशाला? एकाचे एकाला—वडाची साल पिंपळाला—लाऊन कसें भागेल? देह जसा नैसर्गिक आहे तसेंच त्याचें जीवनही नैसर्गिक आहे. चहा, काफी, कोको, सोडा, लिमलेट इत्यादि जीं पेयें आज बाजारांत दिसतात तीं अगदीं कुचकामाचीं आहेत. या योगानें शरिराचा—शक्तिचा ऱ्हास होत असतो; या पेयांत पाश्चिमात्यांच्या सुधारणेची भर पडून आम्ही 'फॅशनेबल' बनलों; ह्मणून असे व्यसनाधीन झालों आहोंत. आमची ही फॅशन आम्हाला नडली आहे. पाणी हें एक नैसर्गिक पेय आहे; परंतु याला सुद्धां कृत्रिमपणा आणावयास आपण कांहीं कमी करित नाहीं.

अलीकडे दहा, पंधरा वर्षांत चहाची कोण चहा सुरू आहे. अबब! या चाहानें आपलें सर्व भरतखंड पादाक्रांत केलें आहे. ब्रिटीश सरकारचे ताब्याखालीं सर्व भरतखंड नाहीं. मध्यें मध्यें संस्थानें दिसतात; परंतु चहानें मात्र असें संस्थानी गांव एकसुद्धां ठेविलेला आढळून येणार नाहीं. किति हा चहाचा प्रसार? खरोखर या व्यसनाची धन्य आहे. आज जिकडे पहावे तिकडे केवळ चहा! पण या चाहानें काय पराक्रम गाजविलें आहेत. याकडे आपण थोडे पाहूं या. चहानें शक्तिचा नाय-

नाट होऊन शरिराचा नाश होतो. इतर पेयाप्रमाणेंच तोंडांतली लाळ नष्ट होतें व आमाशय, आतड्यांस इजा होते. पचनशक्ति मंदावत जाणें इत्यादि अवगुणांनीं चहाबाळ युक्त आहे. हें सर्व समजत असूनही चहा सुटत नाहीं. हाय! जिकडे पहावें तिकडे चहाचें बंडच दिसून येत आहे. आतांपर्यंत अनेक प्रसिद्ध डॉक्टर, वैद्य, समाज सुधारक व इतर सर्वमान्य गृहस्थांनीं चहापान निषेध केला; परंतु याचा कांहीं कमीपणा झालेला नाहीं. सर्व जगास वंदनीय झालेल्या महात्मा गांधींनीं सुद्धां चहापान-निषेध केला आहे परंतु आपण तिकडे पाहतो. आहोंत कोठें? चहाचें व्यसनच तसें जबर आहे. तो जितका अपायकारक आहे तितकाच त्याचा मोहहीपणा जबर दस्त आहे. म्हणूनच चहाबाज मनुष्य 'मला चहा सुटत नाहीं' असें केवीलवाणें उत्तर देतो. अशा मनुष्याला आत्मविश्वासच नाहीं असें म्हटलें पाहिजे. "नर करणी करे तो नारायण हो जायगे" इतके मानवी सामर्थ्य असतां चहा बापडा काय करणार? अशी आत्मश्रद्धा बाळगून चहा सोडूं इच्छिणाऱ्या इसमाकरितां एक सोपा पण अनुभविक उपाय सुचवितो.

चहा पिणाऱ्या इसमानें प्रथम चहाचें मान कमी करित आणावें व नंतर त्याऐवजीं तितकेंच दुध कढत करून घ्यावें. किंवा त्यावेळीं पाणी प्यावें. म्हणजे थोड्याच दिवसांत हें व्यसन सुटेल. चहाऐवजीं हल्लीं कित्येक नवीन पेयें बाहेर येत आहेत. 'टिळक चहा' 'महात्मा चहा'

' लोकमान्य चहा ' ' महात्मा छाप कॉफी ' इत्यादि मोठ्या पुरुषांचीं नांवें देऊन आपला माल खपविण्याची ही एक युक्ती आहे; तरी अशा नांवाला लोकांनीं फसूं नये एवढाच येथें इषारा द्यावयाचा आहे.

हीं झालीं साधीं व्यसनें. महा व्यसनें राहिलीच आहेत; परंतु त्याबद्दल आतां उच्चारच करावयास नको आहे. जेथें आह्मी अन्नाला वीष म्हणून टाकिलें, चहाचा बोजवारा केला तेथें गांजा दारूसारख्या सर्व अवगुण संपन्न व्यसनाला काय नांव देऊन संबोधावें हेंच कळत नाहीं. जय वारुणादेवी ! तूं जितकी लवकर निजधामास जाशील तितकी बरी. सर्व प्रयत्न करून थकल्यानंतर मी तुलाच शरण येत आहे. तेव्हां आतां तूं प्रसन्न होऊन आपल्या भक्तास सोड झालें !

आतांपर्यंत अवांतर विवेचन बरेंच झालें; तेव्हां आपल्या या नैसर्गिक देहाचा नैसर्गिक अहार कोणता आहे हें पाहण्यास लागूं या. निसर्गानें मानवी देह निर्माण केला आहे तेव्हां त्याचें जीवनही त्यानें निर्माण केलें असेलच. फक्त आपण तें कोणतें एवढें शोधून काढावयाचें आहे.

मानवी देहाचा निसार्गशीं संबंध—

आपल्या देहाचा आपण जर थोडा विचार केला तर परमेश्वरी लीलेचें कौतुक वाटल्याशिवाय रहात नाहीं. फार मोठ्या कुशलतेनें हा देह परमेश्वरानें तयार केला आहे. सर्व सोयी याचेमध्यें केलेल्या आहेत. एकेका कारणाकरितां एकेक इंद्रिय निर्माण करून कामाची

वांटणी केलेली आहे. कानानें ऐकावें, डोळ्यांनीं पहावें, नाकानें हुंगावें हातानें कामें करावीं, पायांनीं चालावें, अशा तऱ्हेनें इंद्रियें व अवयव यांनीं हा देह सजविला आहे. जशी ही बाहेरची व्यवस्था आहे तशीच ती आंतही केली आहे. कानांनीं ऐकलेलें शब्द तात्काळ ज्ञानतंतुकडे जाण्याची व्यवस्थाहीं पाहिली कीं, आश्चर्य वाटतें. तसेंच डोळ्यांनीं पाहिलेलें दृश्य ज्ञानतंतुद्वारा मेंदूवर उमटणें ही मोठी कुशलता नव्हे काय ? कानांनीं ऐकलेलें शब्द आपल्या डोक्यास कळण्यास कितीसा वेळ लागतो पहा. तारायंत्रद्वारा इतक्या लवकर कशी बातमी कळते याबद्दल आश्चर्य प्रगट करणाऱ्या लोकांनीं आपल्या देहाकडे पाहून याची चर्चा करावी म्हणजे खरोखरच त्याना फारच आश्चर्य वाटूं लागेल. तसेंच डोळ्यांनीं पाहिलेलें दृश्यही तात्काळ मेंदूला कळतें. कान व डोळे इत्यादि इंद्रियांजवळ ज्ञानतंतुचें कामगार असतात. ते घडलेला प्रकार तात्काळ आपल्या मालकास कळवित असतात. त्यांत ते चुकारपणा किंवा दुर्लक्ष करित नाहींत. आपला नोकर कितीही हुषार असो, विश्वासु असो परंतु त्याचे हांतून कांहीं इतक्या तत्परतेनें कधीं नोकरी खास होणार नाहीं. इतकी व्यवस्था निसर्गानें करून ठेवली आहे म्हणून तरी आपलें हें देह यंत्र सुरळीत चाललें आहे. नाहींतर याचा खेळखंडोबा केंव्हांच झाला असतां.

एखादें वेळीं एखादी चमत्कारिक गोष्ट सहज घडून येते. एखाद्या विशिष्ट कामाकडे आपलें लक्ष लागलें असतां ज्ञानतंतु त्यांत गुंतलेले

असतात. अशा वेळीं डोळ्यांनीं एखादें दृश्य पहातों किंवा दुसरा मनुष्य कांहीं बोलत असलेलें अस्पष्ट ऐकूं येतें. साधारण ध्वनी कानावर येतात या वेळीं काय स्थिति असतें बरें ? त्यावेळीं देहयंत्र सुरळित असतेंच, परंतु ज्याला ज्ञान व्हावयाचें तो मेंदू एका कामांत गढलेला असतो. त्याचे कामगार आपली कामगिरी करितात; परंतु त्याचा परिणाम मेंदू-वर होत नाहीं.: यामुळें प्रत्यक्ष पाहिलेली गोष्ट त्याला कळत नाहीं. कोणी बोललेलें त्याला समजत नाहीं; म्हणून तो मनुष्य " काय " म्हणून पुन्हां प्रश्न करतो. आपलें मन अशा एखाद्या कामांत गुंतविणें यालाच एकाग्रता म्हणतात. या एकाग्रतेनें जगांत मोठमोठीं कामें करितां येतात. हा योगशास्त्राचा मुळ पाया आहे. या संबंधानें विशेष माहिती सचित्र ' **प्रतिभा–शिक्षक** ' व ' **एकाग्रता–शिक्षक** ' या पुस्तकांत करून देण्याचा विचार आहे.

अशा तऱ्हेचा हा मानवी देह निर्माण झाला तेव्हां निसर्गानें इतर सोयीप्रमाणें जीवनास उपयोगी असे पदार्थ निर्माण केलेंच असले पाहिजेत. ही कृति परमेश्वरी आहे. परमेश्वरानें हें जग निर्माण केलें असून त्याचें पालनपोषण तोच करितो व त्याचा संहार कर्ताही तोच आहे असें म्हणणारा एक पक्ष असून दुसरा एक पक्ष आहे; तो परमेश्वर वगैरे मानीत नाहीं. निसर्ग नियमाप्रमाणें हें सर्व घडून येत आहे; असें या पक्षाचें म्हणणें आहे. तो वाद आपल्याला पहाण्याचें कांहीं

कारण नाहीं. हा मानवी देह परमेश्वर निर्माण करो किंवा निसर्गानें उत्पन्न करो. आपल्याला त्याचे पुढची पायरी पहावयाची आहे.

मानव जीवनास अवश्यमेव अशी हवा, पाणी वगैरे पदार्थ या जगांत आहेत. जीवनोपयोगी असा कोणताही नडीचा पदार्थ परमेश्वरानें किंवा निसर्गानें ठेविलेला नाहीं. सर्वांची सोय केली आहे; परंतु मानव संतुष्ट असतो कोठें ? मानवाच्या गरजा सारख्या वाढत आहेत. म्हणूनच '**गरज ही कल्पनेची माता**' ठरून पाश्चिमात्यांचें लक्ष भौतिक शास्त्राकडे वळले. जसजशा मानवी गरजा वाढूं लागल्या तसतसें नवीन शोध लागूं लागलें. यामुळें मूळ नैसर्गिक स्वरूप जाऊन प्रत्येक वस्तु कृत्रिम बनूं लागली.

पोपटाचें उदाहरण आपण घेऊं या. पोपटाला कठीण फळें खावीं लागतात; ह्मणून परमेश्वरानें त्याला बांकदार आणि कठीण अशी चोंच दिली आहे. त्याला झाडावर बसावे लागतें. म्हणून त्याच्या पायाच्या बोटाची निराळी योजना केली आहे. ही झाली त्याची शरीर रचना. आतां त्याचें उदरभरण कसें व्हावें ? म्हणून परमेश्वरानें वनस्पती निर्माण केल्या. मोठमोठें वृक्ष निर्माण करून त्यावर मुबलक फळें येतील अशी योजना ठरविली गेली; पण हीं फळें पक्षांना मिळणार कशी? तेथपर्यंत त्यानें जावे कसें ? जमिनीवरून पक्षी चालत जाऊं लागलें तर त्यांना शत्रू फार; ह्मणून जन्मतःच पंखाची सोय केली. थोडक्यांत सांगावयाचे

म्हणजे पोपटाचें पिलूं जेव्हां जन्माला येतें; तेव्हां त्याची सर्व सोय असतें म्हणूनच आपल्यांत ' ज्यानें चोंच दिली आहे तो पोटास देईलच. ' ही म्हण पडली आहे.

अशी सोय मानवाची आहे कां? याचा आपण थोडा विचार केला पाहिजे. मानवानें खटपट करूनच खाल्लें पाहिजे कीं, परमेश्वरानें त्याला कांहीं निर्माण करून ठेविलें आहे? पण थोडा विचार केला तर याचें उत्तर मिळणार आहे. परमेश्वरानें अगदीं क्षुल्लक अशा किडामुंगीची-सुद्धां अपेक्षा केली नाहीं. त्यांची मुळींसुद्धां गैर सोय नसतां सर्व गुण संपन्न व श्रेष्ट अशा मानवप्राण्यास तो कसा विसरेल? प्राण्याच्या ज्या अनेक कोट्या त्यानें निर्माण केल्या आहेत त्या सर्वांत मानवप्राणी ही कोटी उच्च दर्जाची आहे. तेव्हां अशा श्रेष्ट कोटीच्या प्राण्यास तो विसरेल हें मुळींच संभवत नाहीं; परंतु आपण मात्र त्या परमेश्वरास विसरून गेलों आहोंत व त्यानें केलेली योजना आपण नित्यशः पाया-खालीं तुडावित आहोंत. बाकी या बद्दलचें प्रायःश्चितही घ्यावें लागतेंच.

आतां आपल्या जीवनास उपयोगी असा कोणता जिन्नस पर-मेश्वरानें निर्माण केला आहे? असा प्रश्न सहजच उत्पन्न होतो. इतर प्राणी जन्मास आल्याबरोबर त्यांची सोय असते तशी मानवप्राण्याची आहे काय? प्रिय वाचक! आपल्याला या विषयाची समजूत पटण्यास

आपल्याला हें जन्मरहस्यच नीटपणें समजून घेतलें पाहिजे. मुलांचें जन्माबरोबरच त्याचे जीवनोपयोगी पदार्थही: निर्माण केला असला पाहिजे. तो पदार्थ कोणता म्हणाल तर तो दुसरा कोणता नसून—

दूध—

हाच होय. मुल निपजल्या बरोबर परमेश्वरानें त्याच्या मातेच्या स्तनांत दूध निर्माण करून ठेविलेलें असतें. यावर मुलाचा निर्वाह होतो. मानवजीवनास उपयोगी असें हें दूध परमेश्वरानें निर्माण केलें आहे. बिचारे लहान अर्भक! तें काय खटपट करणार ?, त्याला भूक तरी कशी कळावी ? व ती त्यानें कशी शमवावी ? आईनेंच हें सर्व ओळखावें व त्या मुलाचें संगोपन करावें अशी परमेश्वरी योजना दिसते. मातेवर हा भार घातला असतां ती चुकारपणा करिल, हयगय करिल, म्हणून परमेश्वरानें या करितां एक वेगळेच बंधन करून ठेविलें आहे. यांतून प्राणीमात्राची सुटका होत नाहीं. या बंधनास चालू व्यवहारांत आपण '**माया**' '**प्रेम**' इत्यादि नांवें देतों. कोणतीही प्राणीकोटी घ्या तेथें हें बंधन असतेच. परमेश्वरी योजनाच चमत्कारिक त्याने हें बंधन इतके कोंवळें ठेविले आहे कीं, त्याची कल्पनाच करितां येऊं नये. जरी हें कोंवळें आहे तरी ही बंधनाने तोडून टाकण्याचें सामर्थ्य एकाचेही आंगी नाहीं.

नुकत्याच जन्मलेल्या मुलास त्यावेळीं काय उपयोगाचें असतें ह्याचें वर्णन वरतीं आलेंच आहे. पहिली जरूरी हवेची. ती तर भरपूर आहेच. प्राणी कोटींत इकडे या मुलाची भरती होत आहे व त्याला हवेची जरूर लागणार तोंच दुसरीकडच्या एखाद्या प्राण्यास राम म्हणावें लागलें असून त्याची रिकामी जागा हें मुल भरून काढतें. प्रत्येक प्राणीमात्रास लागणारें हवे वरून जगांतली हवा किती प्राण्यास पुरेल; याचें गणित एखाद्या आंकडे शास्त्रज्ञानें केलें नसल्यानें कांहींच ठरवितां येत नाहीं. बाकी एवढें खरें कीं, नैसर्गिक स्थितीमध्यें हवेचा पुरवठा झाला नाहीं म्हणून मरणारा प्राणी कोणी दिसला नाहीं.

दुसरें जीवन साधन म्हणजे दुध होय. हेंच मानवाचें जीवन उपयोगी खाद्य. आपण जरी अन्न खातों तरी तें नैसर्गिक खाद्य नव्हे.

दूध हें नैसर्गिक आहे—

मुलाचें जन्माबरोबरच याची उत्पत्ति होत असते. मुलाला पचेल, मानवेल असें अन्न निर्मास करणें हें परमेश्वराचें कर्तव्य आहे. त्याप्रमाणें त्यानें केलें. आम्हां मानवास जर धान्य हें खाद्य असतें तर परमेश्वरानें तशी व्यवस्था केली असती; परंतु परमेश्वरी इच्छा तशी दिसत नाहीं. मानवी प्राण्यानें दुग्धाहारच करावा अशी त्याची आज्ञा स्पष्ट दिसत आहे.

मानवप्राणी सोडून इतर कोणताही प्राणी घ्या. त्याच्या खाद्यांत कांहीं वयपरत्वें बदल होत नाहीं. पक्षांचें खाद्य पहा. आपलीं पिलें लहान आहेत म्हणून त्यांची माता मायेनें आपल्या पिलास आपण खात असलेलें धान्य बारीक करून चोंचींतून आणून त्यांना खाऊं घालतें. अशा स्थितींत थोडे दिवस निघून गेल्यावर मग तीं पिलें स्वतःच चारा आणूं लागतात. म्हणजे त्यांचें आहारांत कांहींसुद्धां फरक पडत नाहीं. त्यांचा जो पहिल्या दिवसाचा आहार असतो तोच शेवटपर्यंत चालतो. त्यांत मुळीसुद्धां फरक करित नाहींत. ईश्वरी आज्ञा अक्षरशः पाळतात; परंतु श्रेष्ठ दर्जाचा मानवप्राणी ईश्वरी आज्ञा झुगारून देऊन आपलें जीवनाधार अन्नांत सारखी सुधारणा करित सुटला आहे. प्रत्येक वेळेला नवीनतऱ्हा आपण करित असतो. आम्ही–ॲप–टू–डेट–जर कांहीं करित असूं तर ते अन्नाचे प्रकार होत.

मुलाचे वाढीबरोबर मातेच्या स्तनांतील दुधही वाढतें होत असतें. याला कांहीं थोडेसें अपवाद असूं शकतील; परंतु हा परमेश्वरी दोष नसून माताच दोषी असतात. मातेच्या निरनिराळ्या गरजा भागविण्याचा मक्ता कांहीं परमेश्वरानें घेतलेला नाहीं असल्या या कृत्रिपणानेंच मातेचें दुध कमी झालेलें असतें. एवढ्यानेंच भागलें नाहीं. मुलाकरितां दुधाची उत्पत्ति होत असतें खरी; परंतु तें आपलें खाद्य आहे असें कसें म्हणावें? असा प्रश्न साहाजिक येणार. याला

दुसरा पुरावा—

आहे. आपण मोठे झालों. कृत्रिमपणा आणण्यांत आपला हातखंडा काम झालें. यांतलें धान्य त्यांत, त्यांतून आणखी मिसळ करून खमंग अशीं पक्वान्नें करून त्यावर झोड उठवूं लागलों तरी काय होतें ? जसा आपला देह नैसर्गिक आहे त्याच प्रमाणें आपलें जठर नैसर्गिक असून. आपल्या देहातील हा एक मुख्य भाग आहे. आपण ज्याप्रमाणें निसर्गाचे नियम पायाखालीं तुडवितो, परमेश्वरी आज्ञा मोडतो व त्याच्या इच्छेस भीक घालित नाहीं; तसा प्रकार जठर करित नाहीं. तें आपल्या नियमाप्रमाणें वागत असतें. तोंडांत तुम्ही कांहींही कोंबा, तें पोटांत आल्यावर योग्य संस्कार घडवून त्याला प्रवाही करून दुध बनवितें. त्याशिवाय त्याला इलाज नसतो. यावरून आपल्या जठराचा अहार दुध हें ठरत नाहीं कां ? जर आपण खातों तीं धान्यें जीवनाधार द्रव्यें असतीं तर जठरानें इतकी खटपट करून त्याला दुध बनविलेच नसतें.

निसर्गनिर्मित कार्यक्रमांत कधींसुद्धां अनियमितपणा आपणास दिसून येणार नाहीं. ठराविक कार्यक्रमानें त्याची सर्व कामें होत असतात. एकादें यंत्राप्रमाणें सृष्टीक्रम सुरळीतपणें चाललेला असतो, त्यांतला एखादा भाग साधारणपणें बिघडला तर सर्व प्राणीमात्रावर भलें मोठें संकट येण्याचा संभव असतो. भूकंप, वादळ हीं अशी उदाहरणें देतां येतील; परंतु हा सरळ कार्यक्रम सुरूं असतां कांहीं फेरफार घडत नाहीं. हें फेरफार

दिसून येण्याचें कार्य घडून येण्यास कारणही असतेंच; परंतु तें आपल्याला दिसत नाहीं व तें आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न करित नाहीं म्हणून कळत नाहीं इतकेंच. कार्य, कारण जोडीचा संयोगच असा आहे कीं तो कधीं तुटावयाचा नाहीं. कार्य म्हटलें कीं कारण आलेच व त्याला कर्ताही पाहिजेच.

हें दोन नैसर्गिक मुद्दे झाले. या दोन मुद्यांनीं आपले जीवनान्न धान्य नसून दुधच ठरत आहे. जठर आपल्या कार्यक्रमाप्रमाणें धान्याचें दुध करितें तेव्हांच ते जीवनोपयोगी ठरतें असें शारीरशास्त्र ओरडून सांगत आहे. तरी आपण तेलकट, आंबट, गुळमट द्रव्यें 'खमंग' म्हणून चापित असतोच. या योगानें असल्या या 'खमंग' जिनसांचा रस करण्यास आमाशयास किती त्रास पडत असेल, या करितां खट-पट करित असतां त्याला पूर्वीपैकीं कितीक रक्त आटवावें लागत असेल याची कल्पनाच करावी. याची पुस्तकी माहिती उपयोगी नसून सप्रमाण व प्रत्यक्ष माहिती हवी असेल तर शरिरशास्त्रज्ञाकडेच धांव घेतली पाहिजे.

यावरून दुध हें आपलें मानव प्राण्याचे अन्न होय असें म्हणाव-वयास हरकत नाहीं. प्रिय वाचक! तुम्ही एवढ्यानें कांहीं दुग्धाहार कबूल करणार नाहीं. निसर्गानें मानवप्राण्याचा आहार दुध ठरविलेला असून जठरांत दुधच निर्माण झाले तरी तुमची खात्री पटणार नाहीं. आतां दुधाचें महत्व काय आहे व त्यापासून फायदे काय आहेत हें चालू व्यवहारीक पद्धतीनें पाहूं या.

दुधाचें महत्व—

It often happens that patients who yaAe tried the milk diet a4 home without definite results, recover their health completely under our care and supervision.

H. B. Gplatian M. D.

दुधाला कोणत्या शब्दांनीं वर्णावें हेंच मुळीं कळत नाहीं. दुधाचे गुणधर्म पाहून त्याचें वर्णन करावयाचें म्हटल्यास भला मोठा ग्रंथच होईल. कोणतेही एखादे शास्त्र घेऊन पहा. दुधाचें महत्व त्यांत वर्णिलेलें तुम्हाला आडळून येईल याचे यथार्थ गुणवर्णनच करितां येत नाहीं म्हणून शेवटीं कंटाळून शास्त्रकारांनीं त्याला अमृत म्हटलें आहे. दुध हे अमृत कसें याचें वर्णन पुढें येईलच तुर्त आपल्याला ह्याचें महत्व पहावयाचें आहे.

दुधाचें वर्णन आपल्या वैद्यशास्त्रांत फार दिसून येतें आयुर्वेदानें दुधाला अमृत ठरविलें आहे. ही अतिशयोक्ति वाटण्याचा संभव आहे; परंतु तशी स्थिती खास नाहीं अमृत हे मृत्युलोकीं नाहीं. असे जरी आहे तरी हें दुध मृत्युलोकीचे अमृत खास आहे.

शास्त्रीय विषय व परिभाषा सोडून आपण व्यवहाराकडे वळूं या. आयुर्वेदामध्यें दुधाला सात्म्य म्हटलें आहे; हें पुस्तकारंभी दिलेल्या

श्लोकावरून कळून येईलच. आतां 'सात्म्य' म्हणजे काय तें पहावयाचें आहे. "जी वस्तु एखाद्याच्या प्रकृतीला मानवते ती त्या माणसाचें 'सात्म्य' आहे असें म्हणतात." अशी सात्म्य शब्दाची जमदीं थोडक्यांत व्यख्या करितां येतें.

नैसर्गिक शरिराला नैसर्गिक पदार्थांचेंच सात्म्य असणार. त्याशिवाय इतकें तादात्म्य होणार नाहीं. म्हणूनच आम्ही दुधाला नैसर्गिक आहार म्हटलें आहे. दुध पचण्यानेंच भागत नाहीं. त्याचा शरिरावर चांगल्या तऱ्हेचा परिणाम झालाच पाहिजे. शरिराला तें मानवलें पाहिजे. एका भागास बरें वाटणें म्हणजे शरिरास मानविणें नव्हे. जेणें करून सर्व शरिरास सारखें उपयोगी पडेल तेंच मानवलें असें म्हणणेंच आधिक श्रेयस्कर होईल.

दुधाचें वर्णन "सुश्रुतसंहिता" नामक सुप्रसिद्ध आयुर्वेद ग्रंथांत पुढील प्रमाणें केलें आहे—

मधुरं पिच्छिलं शीतं स्निग्धं श्लक्ष्णं सरं मृदु ॥
सर्व प्राणभृतां तस्मात् सात्म्यं क्षीर मिहोच्यते ॥
तत्र सर्वमेव क्षीरं प्राणिनाम प्रतिषिद्धं जातिसात्म्यात् ॥

प्राणीमात्र व दुध यांचें असें सात्म्य असल्यामुळें कोणच्याही दुधाचा निषेध सांगितलेला नाहीं. कोणतेही चालू व्यवहारांतलें अन्न घेऊन त्याचें गुणदोष पहा किंवा आयुर्वेदावर तुमची श्रद्धा नसल्यास

नूतन रासायनिक प्रयोग करून त्यांतलें गुणदोष विवेचन करा; म्हणजे चार दोन गुण व चारपांच दोष हे दिसून आल्याशिवाय खास राहणार नाहींत. म्हणजे कोणतेंही अन्न गुण-दोषांनीं युक्त असेंच असतें. तसा प्रकार दुधाचा नाहीं. दुधांत नैसर्गिक दोष नाहींत. दुध अशा प्रकारें अगदीं निर्दोष आहे. म्हणूनच त्याला प्राणीमात्राचे प्रकृतीस मानवणारें ठरविलें आहे. दुधांत नैसर्गिक दोष नाहींत तरीपण कृत्रिमपणानें दोष उत्पन्न होतात. याचें विवरण यथावकाश येईलच.

दुधाबद्दल पाश्चिमात्यांचें मत—

The people who argue against milk most strenuously are those who have never learned how to take it properly and because it has affected them disagreeably they imagine that it must have the same result with others.

--Dr. Porter, Newyork.

आपण हिंदु लोक दुधास अमृत मानित आलों आहों व त्याचें गुणवर्णनहीं शास्त्रांत करून ठेविलें आहे; परंतु यावर विश्वास नसणारा एक वर्ग आपल्या या समाजांत आहे. अशा लोकांना विश्वास प्रिय अशांचेच अभिप्राय दाखविणें बरें. आपल्या वाडवाडिलांनीं सांगितलेल्या गोष्टीवर त्यांचा विश्वास बसत नाहीं तोच परस्थाचे शब्दावर बसतो.

अशी स्थिती असल्यानें आम्हाला त्यांचे मताकरितां परकियांचे तोंडा-कडे पहात बसावें लागतें. निरुपाय आहे.

आमच्यापेक्षांही पाश्चिमात्य राष्ट्रें ऐहिक सुखाचें मागें लागलेलीं आहेत. त्यांच्या गरजा अगदीं झपाट्यानें वाढत आहेत. त्यामुळें भौतिकशास्त्रांत नवीन नवीन शोधाची भर पडत आहे. निसर्ग किंवा त्याचे नियमसुद्धां ते जाणत नव्हते. परमेश्वरापेक्षांही मानव मोठा आहे अशी त्यांची भावना होत चालली होती. परमार्थ कशाला म्हणतात, सुख म्हणजे काय, याच्या व्याख्या करण्याससुद्धां मोठमोठे तत्ववेत्तें लागत होते; परंतु अशी भरभराट किती वेळ चालणार? जेव्हां निसर्गांकडून टक्के टोणपे मिळूं लागले; निसर्ग जेव्हां आपल्या कायद्याप्रमाणें त्यांचा समाचार घेऊं लागला तेव्हां कोठें त्यांचे डोळे उघडले. सृष्टी निर्माण करणारी अशी एखादी व्यक्ति असावी असा संशय येऊं लागला.

कित्येकांनीं या पुढें मजल मारली आहे. भौतिकशास्त्रानें आपली ऐहिक उन्नति होऊं शकेल असा आपला अंदाज ठरवून ते त्या दिशेनें प्रयत्न करूं लागलें; परंतु अखेर या कामींसुद्धां आपल्याला ठोकरा खाव्या लागणार हें समजून आल्यावर त्यांनीं प्रथम निसर्गाकडे पाहिले. निसर्ग म्हणजे काय? पंचमहाभूतें कोणती? याचा त्यांनीं विचार सुरूं केला. प्रयत्न सुरूं झाल्यावर त्यांत यश येणारच. याप्रमाणें कित्येक लोकांना हें निसर्गाचें वेड लागलें. वेदकालीं आमचे ऋषीवर्य पंचमहा-

मूताचें उपासक होते; याबद्दल आम्ही त्यांना हंसत होतो; परंतु आतां जेव्हां पाश्चिमात्य लोक यांचे नादीं लागले तेव्हां यांत कांहीं तरी गूढ असावें असें आह्मालाही वाटूं लागलें.

Let us in the fi1st place drop all unnaturalness in the treatment of disease (medicine, serum, operations etc.) and direct our attentioc once more to water, light air earth, food and the natural human healing forces, I have shown sufficiently how every one can adopt the true natural method of healing and living in every respect, eithe partially or entirely, and think I have also shown how the transition can be graded so that each one cau proceed either slowly or rapidly.

Of course the sooner *any one can and does return to Nature,* the greater will *the benefjt be both for his present state of health or in all cases of sickness.*

पाश्चिमात्यांपैकीं बरेच देश नैसर्गिक प्रकाराकडे वळत आहेत. पुष्कळ बडेबडे विद्वान, तत्ववेत्ते, शास्त्रज्ञ याकडे पाहून आपले प्रयोग यशस्वी करित आहेत. या सर्वांत अमेरिकेनें पहिला नंबर पटकाविला आहे. याची सत्यता वर दिलेल्या इंग्रजी उताऱ्यावरून पटण्या-

सारखी आहे. आर्यांच्या प्राचीन ग्रंथाकडे पाहिलें असतां—वेद, उपनिषत्, शास्त्रें—यांचेकडे पाश्चिमात्यांचे लक्ष चांगलें गेलें आहे.

यांत उल्लेख करण्यायोग्य म्हटलें म्हणजे 'फिजीकल कल्चर' चें मुख्य अधिपती मि. बचनर मॅकफेडन हे होत. यांनीं दुग्धाहाराचा अनुभव घेतला व हजारो लोकांना केवळ दुग्धाहारावर ठेऊन अनुभव मिळविले आहेत. मानवी आहार म्हणजे दुध होय. असेंच त्यांनीं ठरविलें असून आपल्या अनुभवाचा ग्रंथसंग्रही केला आहे. यामुळें अमेरिकन लोकांचें लक्ष या दुग्धाहाराकडे चांगलेंच लागली आहे. तेव्हां अमेरिकन विद्वानांचें मनाप्रमाणें चालणाऱ्या हिंदपुत्रास या डॉक्टरनीं केलेलें ग्रंथ वाचण्याची शिफारस करितो; म्हणजे त्यांना आपल्या मातृभाषेंत आम्ही प्रसिद्ध केलेल्या ह्या बहुमोल पुस्तकाची खरी किंमत कळून येईल.

आर्य लोकांचे गोधन—

अति प्राचिनकालापासून लोकांना दुधाची महती माहिती आहे. ज्या वेदकालाबद्दल विद्वान लोकांत मतभेद आहेत. त्या वेदकालीं आपले पूर्वजांचे—आर्य लोकांचें—कोणतें धन असेल तर ते गोधन होय. याबद्दल हवा इतका पुरावा आहे. वेदकालींच गोधनास महत्व आलें असें मात्र म्हणतां येत नाहीं. कारण आर्यलोक मध्य एशियामधून जे इकडे आले त्यांच्या बरोबर गाईचे कलप होते. म्हणजे त्यापूर्वींसुद्धां त्यांना दुधाचें महत्व पटलें असावें असें दिसतें. वेदाचा काल जिथें निश्चित

होत नाहीं तेथें हा आमचा काल निश्चित कसा ठरावा ? हें जरी शक्य नसलें तरी परंतु हा काल वेदकालपूर्वींचा आहे हे मात्र खास.

त्या वेळेला गाईचें इतकें महत्व असावयाचें कारणही तसेंच महत्वाचें होतें. या लोकांचे सर्व जीवन गाईवर अवलंबून होतें. त्या वेळीं कांहीं हल्लीप्रमाणें 'उपाहारगृहें' नव्हती कीं 'विश्रांतीगृहाची चटक लागली नव्हती. मग 'कोल्हापुरी' 'सोलापुरी, किंवा ' ग्वालेरी' संगीत —प्रोज असा खमंग चिवडा कोठून मिळणार ? निरनिराळ्या खमंग पक्वान्नांची तर राहोच; परंतु साध्या अन्नाचीसुद्धां त्यांना चटकसुद्धां नव्हती. ते केवळ दूध पिऊन राहत असत. यामुळेंच त्यांना आपल्या बरोबर गाईचें कळप नेहमी बाळगावें लागत असत. जीवनोपयोगी सामुग्री जवळ असल्याशिवाय त्यांचे चालेल कसें ? लांब कशाला ? आपल्याला एकाद्या खेडेगांवीं कांहीं दिवस जावयाचे असल्यास आपण जीवनोपयोगी पदार्थ नेत नाहीं कां ? चहा, साखऱ्या, विड्या व इतर पेये खेडेगावांत मिळत नाहीं. यामुळें आपली नाहीं कां गैरसोय होत ! अद्यापर्यंत आपला देश रानटी स्थितींत आहे; यामुळेंच येथें सुधारणा होत नाहींत. आपण थोडें दिवसाकरितां इतकी व्यवस्था करितो व आर्य तर इकडे कायमची वस्ती करण्याकरितां आलेले मग त्यांनीं आपल्या चरितार्थाला लागणारी साधप सामग्री म्हणजे गोधन आपल्या बरोबर आणणें सहाजिकच आहे.

प्राचीन काळचा एखादा ग्रंथ घेऊन पाहिला तर त्यांत केवळ दुधाचा आहार करून राहिलेले लोक तुम्हाला आढळून येतील. याचें तुम्हाला

आश्चर्य वाटेल; परंतु याहीपेक्षां जास्त आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे केवळ हवेवर निर्वाह केलेले लोकही त्यावेळीं होतें असें दिसून येईल. या कल्पनेवरूनच उपवासानें-लंघनानें-रोग बरे करण्याची एक तऱ्हा[1] निघाली असून त्यापासून कित्येक दुर्धर रोगही औशधाशिवाय बरे होतात. असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे.

यानंतर थोड्या कालानें दुधाचा पुरवठा कमी पडूं लागला; तेव्हां त्या लोकांना साहाजिक अडचण भासूं लागली. आतां काय करावें ? हा प्रश्न त्यांचे पुढें दत्त म्हणून उभा राहिला. लोकसंख्येतच भर पडूं लागली. त्या मानानें गाईची वाढ झाली नाहीं. अखेर त्यांनीं नैसर्गिक कंद, मुळें, फळें खाण्याचा प्रवात सुरूं केला. फलहार (हल्लीं फलाहार याला फराळ हा शब्द येऊन दशम्या, भाजी, अनेक तिखटें, खिचडी, पोळ्या यांचासुद्धां समावेश झालेला आहे; तेव्हां फलहार या शब्दाचा विपर्यास होऊं नये म्हणून येथे मुद्दाम सांगावें लागतें कीं फळें खाणें) सुद्धां निसर्गदत्त आहे. मानवप्राण्यास तो पचण्यासारखा आहे. आर्यलोक येथें आलें. त्यावेळीं जिकडे तिकडे जंगलेच होतीं. तीं तोडून मग सुपीक जमिनीची लागवड सुरूं झाली. अशा तऱ्हेनें सुधारणा होत होत हल्लीं आपण अगदीं ' अन्नमय ब्रम्ह ' येथपर्यंत आलों आहों.

---

१ यासंबंधानें जास्त माहिती आमच्या सचित्र, ' लंघन-चिकित्सा शिक्षक ' या प्रसिद्ध झालेल्या पुस्तकांत पहा. किंमत १ रु.

अशा प्रकारें जरी आपले लोक दुग्धाहाराकडून अन्नाकडे वळले तरी आपल्या प्रथमच्या अन्नास विसरलें नव्हतें. ज्या गाईच्या जीवावर ते जगलें तिला ते न विसरतां 'गोमाता' म्हणून संबोधून त्याप्रमाणें वागूं लागले. प्रत्येक हिंदूचे घरीं एखादीं तरी गाय असावी असा शास्त्रांत नियम घालून ठेविला. एखाद्या देवाप्रमाणें तिची पुजा करावी अशी आज्ञा केली व दुधाचे महत्व लोकांना कळावें म्हणून दुधास अमृताची उपमा दिली.

अशा तऱ्हेनें दुधाचें महत्व आपल्या या देशांत पुष्कल काळ होतें. हें महत्व इसवी सनाच्या आठराव्या शतकाचे आखेरीपर्यंत चांगलेंच दिसून येतें. तेथून पुढें मात्र दुग्धाहाराच्या परंपरेत उतरती कळा लागून या विसाव्या शतकांत तर आपण दुधास पारखें झालों आहोंत. तरी पण बरें. अजून थोडें कां होईना पण दुध पहावयास मिळत आहे अशीच स्थिती राहिली तर दुध, दही, लोणी, तुप हे शब्द आमच्या संततीस कोशांतच पहावें लागतील. हल्लींचा पशुसंहार अवलोकन केला म्हणजे खरोखर अंगावर शहारे उभे राहून ही स्थिती लवकरच येईल अशी दुःचिन्हें स्पष्ट दिसत आहेत.

या विषयासंबंधी अगदीं अलिकडचे पौराणिक उदाहरण म्हणजे गोकुळांतील श्रीकृष्णाचें होय. गोकुळांत क्रिडा करणारा कृष्ण व गीता सांगणारा कृष्ण एक असो वा वेगळा असो. आम्हाला त्याच्याशीं कांहीं

कर्तव्य नाहीं. गो–कुळ व तेथील गो–रस या दोन्हींची लयलूट करणाऱ्या कृष्णाचें वेळीं स्थिती कशी होती एवढेंच पहावयाचें आहे. बोलून चालून तें गो–कुळ ! तेथें गाईंना काय तोटा ? गाईंचीं खिल्लारें भरपूर होतीं. तेथल्या लोकांना हल्लीं सारख्या पदव्या नव्हत्या. गोप, गोपी, गोपाळ, गवळणी इत्यादि नांवानेंच त्यांना संबोधील. अशा ठिकाणीं कृष्णाचा बालपणाचा काल गेला. त्यावेळीं दुध, दहीं, ताक लोणी यांची लयलूट असलेली दिसतें. कारण कृष्ण जेथें गेल्याचे वर्णन पुराणांत आहे तेथें दुधाच्या चर्व्या, (कप नव्हेत.) दह्याची उतरंड (हा [illegible]च्या खेळांतली नव्हे.) लोण्याचे गोळे असल्याचे लिहिलें आहे. यावरून त्यावेळीं दुधाचा भरपूर सांठा असून लोकांना त्याची आवड होती. मथूरेंत त्याचा नित्य खप झालेला आढळून येतो. नंद हा कृष्णाचा पालक बाप मथुरेंतील सत्ताधारी होता. त्याची गोकुळांत सत्ता होती असें दिसतें. यावरूनही पुष्कळ बोध घेण्यासारखा आहे. अशा मोठ्या मनुष्याचें मुलगेसुद्धां गाई चारण्याकरितां रानांत जात असत. कपड्यावरून श्रीमंती दर्शवून जगाचे डोळ्यांत धूळ टाकणाऱ्या सुदाम्यांनीं यापासून बोध घ्यावा. गाय, म्हैस, बैल म्हटले कीं, अंगावर शहारे उभे राहणाऱ्या बाहाद्दरांनीं जरा श्रीकृष्णाचे चित्राकडे पहावें. जनावरें पाळणें व शेतकी करणें हा कमीदर्जाचा अतएव हलकट धंदा मानून कांभाराचे दुकानांत जमाखर्च खर्डीत बसणाऱ्या नोकरबाहद्दरांना काय सांगूं ? परंतु अशा लोकांना गीता सांगून काय उपयोगी ?

आर्यलोक भरतखंडांत आल्यापासून जर आतांपर्यंत पाहिलें तर 'गाय, दूध' हें शब्द एक शतकापूर्वी दिसत होतें. त्यावेळीं जे राजे आपल्या देशांत राज्य करित होतें. त्यांच्याजवळ गाईचीं खिल्लारें होतीं. अशा बद्दल पुराणांतरी पुष्कळ दाखलें आहेत. हल्लीचे आमचे सरकार जागजागीं कसईखानें बांधून अशा गाईंची कत्तल करित्यें. काय हा फरक? वा काला तुझी धन्य आहे! **कालाय तस्मैनमः**

दुधाचा उपयोग—

आतां आपण दुधाचे उपयोगाकडे वळूं या. पूर्व इतिहास उज्वल असून भागत नाहीं. माझे बाप असे होते व आजोबांनीं असा पराक्रम केला हें सांगितल्यानें आपल्याला मोठेपणा येत नसून कमीपणाच आहे. ऐकून घेणारा मनुष्य आपल्याला मुर्खच म्हणेल. पूर्वस्थिती दर्शविण्याचें कारण एवढेंच कीं, आपली अधोगती कशी होत आहे व ती नाहींशी कशी करावी. हें आतांपर्यंत साधारणपणें दाखविलें आहे. आतां आपल्याला उपयोगाकडे वळावयास कांहींसुद्धां हरकत नाहीं.

दुधाचें महत्त्व एकदां मनावर बिंबलें म्हणजे मग आपल्याला फायद्याकडे वळतां येईल. महत्व न पटतां आपण जर त्याच्याकडे दोषैक दृष्टीनें पाहूं लागलों तर मग कसलें फायदे? दुधाचा उपयोग फार आहे. तें लहानपणीं जसें पचतें तसें तरुणपणीं मानवतें व वृद्धपणींही तसेंच कार्य करितें. त्याचें गुणांत कांहींएक फेरफार होत नाहींत.

तें कोणत्याही अवस्थेंत असल्यास मानवतें. अशा तऱ्हेनें सर्व अवस्थेंत, सर्व स्थितींत मानवणारा जिन्नस दुसरा या सृष्टींत नाहीं असें म्हणण्याचें धारिष्ट करावयास कांहींसुद्धां हरकत नाहीं. सर्व ऋतूंत याचा उपयोग सारखाच होतो. कित्येक प्रकारचें अन्न एखाद्या ऋतूंत गुणदायक होतें तर एखाद्या ऋतूंत विष बनते. यामुळें त्या ऋतूंत तें खावूं नये असा शास्त्रानें स्पष्ट इषारा दिला आहे. आपण तें न ऐकतां वागतो म्हणून त्याचीं फळें रोगरूपानें आह्माला भोगावीं लागतात.

दुध हे प्रवाही स्थितींत पचनास हल्कें असल्यानें जठराला तें चांगलें मानवतें. इतर अन्नांचा रस करण्याकरितां त्याला जी खटपट करावी लागते व त्या करितां त्याची जी शक्ति नष्ट होतें; ती दुग्धाहर केल्यानें होत नाहीं. दुधाचाच आहार केल्यानें जठर क्रिया सुरळीत चालतें व आंतड्यांनाही कांहीं इजा होत नाहीं.

साधारणतः आलिकडे मलशुद्धिची तक्रार चोहीकडे ऐकू येतें. बहुतेक जो तो ' शौचास साफ होत नाहीं. ' म्हणून आजारी असतो. याच्या कारणाची मिमांसा व जठराची व्यवस्था पाहिली म्हणजे आपो. आप होणार आहे. जठराला न पचवता येणारे अन्न आपण पोटाची खळगी भरण्याकरितां वाटेल तसें पोटांत भरीत सुटतों. जास्त खाल्लें म्हणजे शक्ति येतें अशी भावना असल्यानें दोन घांस बळेंच कोंबतो. तें खाल्लेलें अन्न जठराला न मानवल्यानें त्याचा मल होत नाहीं; म्हणून

शौचशुद्धि होत नाहीं; परंतु ही तक्रार दुग्धाहार केल्यानें उत्पन्न होत नाहीं. दुग्धहारास सुरुवात केली असतां आरंभी कांहीं दिवस किरकोळ तक्रारी वाढतील परंतु थोडक्याच अवधींत सर्व तक्रारींचा निकाल लागून आपली प्रकृती चांगली सुधारूं लागेल.

दुधांत पाणी, अन्न, तूप, साखर, मीठ, अस्थिवर्धक इत्यादि प्रकारच्या द्रव्यांचें मिश्रण मोठ्या कुशलतेनें परमेश्वरानें तयार केलें आहे. यामुळेंच त्याचा सार्वत्रिक उपयोग होत असतो. मवल्यास्थितींत या दुधाची आपण हेळसांड केली, आपण तिकडे पाहिलें नाहीं यामुळेंच आपल्याला हें नवीन वाटतें आहे. कित्येक वैद्य दुधाचें महत्व जाणून आहेत. दुधानें रोग बरें होतात. अशी त्यांची खात्री असल्यानें ते रोग्याला कांहीं दिवस केवळ दुधावर ठेवितात; पण एवढ्यानें रोग्याचा विश्वास बसत नाहीं. केवळ दुधानें रोग कसा बरा होईल ? असें त्याना वाटूं लागतें व या योगानें श्रद्धा नाहींशी होईल म्हणून ते वैद्यबुवा एखाद्या औषधाची योजना करितात. अशा तऱ्हेनें केवळ दुग्धाहारानें बरें झालेले रोगी किती तरी हल्लीं सांपडतील; परंतु त्या बिचाऱ्या रोग्यांना कोठें हें माहित असतें ? वैद्यानें आपल्याला औषध दिलें असेंच रोगी समजत असतो. केवळ दुध पिऊन राहिले असतां खालील रोग बरें होतात.

१ ज्वर २ जीर्णज्वर ३ अग्निमांद्य ४ कवलू ५ यकृत ६ उदर ७ जलोदर ८ रक्तविकार ९ महाकुष्ठें १० गंडमाला

११ अपस्मार १२ उन्माद १३ भ्रम १४ भोंवळ १५ उपदंशाचें सर्व विकार १६ अर्धांगवायु १७ लुलेपणा १८ शिरोनेत्ररोग १९ मस्तकशूळ २० बहुमूत्रमेह २१ मधूमेह २२ सर्व मेद विकार २३ पांडु २४ कावीळ २५ उरःक्षत २६ हृद्रोग २७ उरांत दुखणें २८ विषरोग २९ कडक औषधानें कडकी झाली असल्यास ३० आम्लपित्त ३१ पोटशूळ ३२ वांति ३३ जुलाब ३४ पोटफुगणें ३५ संग्रहणी ३६ आमांश ३७ ससरा ३८ मानसिक त्रिका–काळजी ३९ चिंता ४० त्रास ४१ वेडाची पूर्व चिन्हें ४२ संताप ४३ भीति ४४ दुःख ४५ कुविचार ४६ श्रमानें येणारा थकवा ४८ खाण्यापिण्यानें होणारा शक्तिपात इ.

ही यादी आणखी सुद्धां लांबवितां येण्यासारखी आहे; कारण प्रत्येक रोगाचे पोट भेद अनेक असतात. उदाहरणार्थ–ज्वरच घ्या. या ज्वरांत किती तरी भेद आहेत. त्यांत पुन्हां पोटभेद असतात. अशा तऱ्हेनें जर आपण पाहूं लागलों तर त्या विषयावरचा एक स्वतंत्र ग्रंथच होईल. तेव्हां अशा माहितीबद्दल आम्ही आमच्या वाचकांस वैद्यकशास्त्र पाहून ही माहिती घेण्याची विनंती करितो.

वरच्या यादीवरून मुख्यतः सर्व प्रकारचे रोग केवळ दुग्धाहारानें बरें होतात असें दिसून येतें. मुल लहानपणीं दुधच पित्यें नंतर त्याला

आपण अन्न खाऊं घालतो. त्यापेक्षां त्याला तसेंच आपण दुधावर ठेविलें तर तें रोगी न होतां निरोगीच होईल. आरंभापासून अशी खबरदारी घेतल्यास कोणता रोग, कसा उद्भवला हें पाहण्याचें कारण उरत नाहीं; परंतु आपल्या मोठ्या माणसाची स्थिति तशी नाहीं. आपण जरी प्रत्यक्ष आजारी नाहीं तरी आपलें जठर व आंतडीं दुखवून गेली आहेत. म्हणजे आपलें शरीर आपण: नादुरुस्त करून घेऊन रोगाचें माहेरघर करून ठेविलें आहे. तेव्हां दुग्धाहारासंबंधानें विशेष सावधपणा ठेविला पाहिजे.

अपत्य संगोपन—

दुग्धाहार व अपत्यसंगोपन याचा निकट संबंध आहे. मुलांचें जीवन सर्वस्वी दुग्धाहारावरच अवलंबून असतें. तें जर नीटपणें चाललें तरच मुलांची प्रकृती नीट राहते. नाहींतर मुलांची प्रकृती बिघडते. यास्तव मुद्दाम आम्ही येथें याबद्दल थोडी चर्चा करणार आहोंत.

आपल्या या देशांत आपत्यसंगोपनाची काळजी मुळींच घेतली जात नाहीं. यामुळें आपत्याचें शरिरावर त्याचा वाईट परिणाम होत असतो. लहान मुलांची मृत्युसंख्या वाढण्यास एक मुख्य कारण आहे.

मुल जन्मल्यानंतर एक दिवसांनीं त्याला आहार पाहिजे असतो. अशावेळीं त्याला मातेचें दूधच चांगलें पचते. परमेश्वरानें अशीच योजना केली आहे. या दुधानें बालकाचें पोटही साफ राहतें.

मूल तीन दिवसाचें झाल्यानंतर त्याला चार पासून सहा वेळ पर्यंत दूध पाजलें पाहिजे. यानंतर पुढें दोन महिनेपर्यंत दिवसा दोन तासांनीं एकदां व रात्रींतून केवळ दोन वेळां दुध पाजावें. तीन महिन्यानंतर रात्रीं फक्त एक वेळ व दिवसा तीन तासांनीं एक वेळ दूध पाजणें अवश्य आहे. पांचव्या महिन्यापासून रात्रीच्या दुधाची जरुरी नाहीं. मूल रडूं लागल्यास त्याला पाजणें हें कांहीं बरें नाहीं. मूल कां रडत आहे त्यांचें कारण शोधून कांढून ते दूर केलें पाहिजे. मुलांना दूध पाजणें तें नियमित वेळी व नियमितच पाजले पाहिजे. मूल एकादें वेळीं अपचनानें, अजीर्ण होवूनही रडत असतें. अशा वेळीं त्याला उगे करण्याकरितां पाजणें किती चुकीचे आहे. त्याची कल्पना करावी.

मातेच्या अहारावर तिचे दुध सदोष किंवा निर्दोष असतें. त्याचप्रमाणें रोगी मातांचेंही दूध मुलास देऊं नये. प्रत्येक मातेनें खालील गोष्टीकडे विशेष लक्ष पुरवावे.

१ मातेचें दूध खराब झालें तर त्यामुळें बालक रोगी होतें.

२ माता क्षयी असेल, तर तिचे दूध बालकास देऊं नये.

३ इतर सांसर्गिक रोगानें माता अजारी असतां मुलाला पाजणें हानिकारक होईल.

४ स्तनावर फोड आले असतां तें दूध मुलांस पाजूं नये.

आपल्या बालकाचें आरोग्याकरितां माता फारशी सावधगिरी ठेवित नाहींत. ही मोठ्या खेदाची गोष्ट आहे. इतकेंच नव्हे तर त्या या

कामी फार निष्काळजीपणा दाखवितात. स्तनभाग नेहमीं स्वच्छ नसतो. अशाच स्थितींत त्या आपल्या बालकास पुढें घेऊन पाजित असतात, ही मोठी चूक आहे. जनावराचें दूध स्वच्छ मिळण्याकरितां जशी व्यवस्था करतो तशीच व्यवस्था मातेनेंही करणें अत्यंत जरूरीचें आहे.

आपल्याकडे कृत्रिम दूध बनविण्याची माहिती नाहीं; किंवा माहिती असूनही त्याप्रमाणें बनवीत नाहींत. आईचें दूध भरपूर नसल्यास अगर तिला दूध येत नसल्यास मुलांस गाय, म्हैस, शेळी वगैरे जनावरांचें दूध पाजण्याची सर्वत्र वहिवाट आहे. जनावरांचे दूध तसेंच पचविण्याचे सामर्थ्य मुलांमध्यें नसतें. मातेच्या दूधांत एक प्रकारचा क्षार असतो तो इतर जनावरामध्यें नसतो व साखरेचें प्रमाणही थोडे असतें. यामुळें मातेचें दूध जनावरांच्या दुधापेक्षां जास्त गोड असतें.

या करितां जनावराचें दूध देतें वेळीं त्यांत खालील सुधारणा करणें जरूर आहे. अशा दूधांत चुन्याची निवळी व साखर घालावी. म्हणजे तें दूध मातेच्या दूधासारखे होते तें प्रमाण पुढीलप्रमाणें—

सात दिवसाचे बालकास आठ मासे गाईचें दूधांत दोन तोळे उन पाणी घालून दीड मासा दूधाची साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पाजावें.

पंधरा दिवसापासून एक महिन्याचे बालकांस एक तोळा दूध, दोन तोळे उनपाणी, दीड मासा दुधाची साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पिण्यास द्यावें.

दुसरे महिन्यांत–दोन तोळे दूध व दोन तोळे पाणी आडीच मासे साखर व सहा मासे चुन्याची निवळ मिळून पाजणें.

तिसरे महिन्यांत–चार तोळे दूध, चार तोळे पाणी, चार मासे साखर, साहा मासे चुन्याची निवळी किंवा दोन रती सोडा घालून ते मुलांस पाजीत जाणें.

चौथ्या महिन्यांत–पांच तोळे दूध. चार तोळे पाणी, सहा मासे चुन्याची निवळी किंवा चार रती सोडा, चार मासे साखर घालून पाजणे.

पांचवे महिन्यांत व सहाव्या महिन्यांत–सहा तोळे दूध, तीन तोळे पाणी, चार मासे दूधाची साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पाजणें.

सातवे महिन्यांत–आठ तोळे दूध, चार तोळे पाणी, सहा मासे साखर व आठ मासे चुन्याची निवळी मिळवून पाजणें.

आठ, नऊ व दहाव्या महिन्यांत–बारा तोळे दूध, चार तोळे पाणी, आठ मासे साखर व सहा मासे चुन्याची निवळी घालून पाजावें.

दहा महिन्याचे पुढेंही दुधांत एखाद दुसरा चमचा पाणी घालून दिल्यास फायदा होतो.

दुधांत घालावयाचें पाणी उकळून गार करून घ्यावें व साखर दुधाची मिळते ती घ्यावी.

मुलांस दूध किती वेळां, किती पाजावें हें खालील कोष्टकावरून सहज ध्यानीं येईल.

लहान मुलाला दूध देण्याच्या प्रमाणाचें कोष्टक.

वय.	दिवसांतून किती तासाचे अंतरानें दूध पाजावें?	रात्रीं किती वेळां पाजावें	२४ तासांतून एकंदर किती वेळां पाजावें?	एक वेळचें प्रमाण	एकंदर २४ तासांत किती दूध पाजावें?
२ ते ७ दि.	२	२	१०	१ ते १॥	१०–१५ औं
२ ते ३ आठ.	२	२	१०	१॥–३॥	१५–३०॥
४ ते ५ ,,	२	१	९	२॥–३॥	२२॥–३१
१॥–३ महि.	२॥	१	८	३–५	२४–४०
३–५ ,,	३	१	७	४–६	२९–४२
५–९ ,,	३	०	६	५–७॥	३०–४५
९–१२ ,,	४	०	५	७–९	३५–४५

दूध पचत नाहीं—

दुधाचें महत्व पटल्यावर सुद्धां कित्येकांना दुसरीच एक शंका येते. दूध आपल्याला पचेल कां? अशी निरर्थक शंका वाटत असते. परंतु ही त्यांची शंका निरर्थक आहे. इसकेच नव्हे तर कित्येकांना दूध पचत नाहीं अशा लोकांची कींव करावी तेवढी थोडीच आहे. त्यांची शक्ति किती असेल व त्यांचे हातून काय कामें होतील याचा विचार करावा. जें दूध अगदीं लहान मुलास पचतें—चांगलें मानवतें; तेंच दुध मोठेपणीं पचत नाहीं. यावरून दोन दिवसाच्या अर्भकांपेक्षांही या तरुणांनीं आपलें जठर कमकुवत करून ठेविले आहे असें सहज सिद्ध होत आहे. चमत्कार आहे. तों पुढेच. ज्यांना दूध पचत नाहीं त्यांना ओला, वाळला चिवडा पचतो, छानसा शिरा चालतो, ताजी भजी लागतात. अशा मानवांची किती अधोगती झालीं आहे हें मात्र कळून येतें. दूध पचत नाहीं हें म्हणणेच मुळीं मुर्खपणाचे आहे; परंतु असें म्हणणारे हरीचेलाल या विचित्रमय जगांत आहेत खरें. कित्येक तर याचेही पुढें धांव मारून मोठ्या डौलानें सांगतात कीं—"काय करावें हो! माझी प्रकृतीच पहा अगदीं नाजुक आहे. दहाभार अन्नापेक्षां मला कांहीं जास्त जात नाहीं." हें सांगत असतां आपण किती श्रेष्ठ आहोंत असें त्या हीनप्रभ मानवास वाटत असतें. काय हा श्रेष्ठपणा! असें म्हणणे म्हणजे आपण होऊन मृत्युच्या दारापाशीं जाऊन उभे राहणें आहे.

दुध हें पचलेंच पाहिजे अशा प्रकारचें अन्न आहे; परंतु एखा-द्यानें दुग्धाहारास सुरवात केल्याबरोबर त्याला ढाळ्ं लागते. असें दोन चार दिवस होईल. हा दोष दुग्धाहाराकडे नसून आपल्या प्रकृतिकडे आहे. आपण आपल्या जीभेच्या कोडकौतुक पुरविण्याकारितां शरीरास अपायकारक होतील असे जिन्नस खातो व त्यामुळें जठरांत बिघाड झालेला असतो; म्हणूनच असें होतें; परंतु चार सहा दिवसानंतर ही स्थिती पालटून जठरांतील सर्व घाण निघून गेल्यावर आपोआप सर्व व्यवहार सुरळीत सुरूं होतात. कित्येकांना याविरूद्ध लक्षणें होत अस-तात. त्यानां शौचासच सांफ होत नाहीं. याचें कारण त्यांची प्रकृति होय. त्यांनीं दूध पिण्याचें प्रमाण थोडे वाढविलें म्हणजे त्यांची तक्रार मिटलीच म्हणून समजा. कित्येकांना वांती होतें; तर कित्येकांना मळमळतें. अशा अनेक भावाना आरंभीं होतात; परंतु त्यांनीं घाबरूं नये किंवा दुग्धाहार सोडूं नये. आपण ज्या प्रमाणें औषधाची सप्तकें घेतों तद्वत दुध घ्यावें. म्हणजे पाहिल्या सप्तकाचें अखेर त्यांना गुण दिसूं लागेल. ' पुष्कळ दिवस औषध घेतलें पण गुण नाहीं. ' असें म्हणणाऱ्या लोकांनीं मनाचा पूर्ण निर्धार करून निश्चयानें या दुग्धाहार चिकित्सेवर विश्वास ठेऊन दूध घेऊन पहावें. म्हणजे किती चमत्कार दृष्टीस पडतो तें समजून येईल.

दूध हें अमृत कसें ?—

पुराणामध्यें अमृताचें वर्णन बऱ्याच ठिकाणीं येऊन गेले आहे. दूध थोडेसें घेतलें कीं, तो प्राणी अजरामर होतो असें वर्णन ऐकतों. तशी स्थिती दुधाची नाहीं खरीं. एखाद्या पदार्थास एखादी उपमा द्यावयाची म्हणजे कांहीं पाहिल्याची दुसरी प्रतिकृतिच पाहिजे असें नाहीं. मुखाला पुष्कळ कवि व लेखक चंद्राची उपमा देतात किंवा ' मुखचंद्र ' म्हणून म्हणतात. यावरून कांहीं मुखाकडे पाहिल्याबरोबर चंद्र दिसत नाहीं व अशा उपमेनें अशा एखाद्या रमणी मुखचंद्राकडे चंद्र म्हणून पाहणारा मनुष्य खास सापडणार नाहीं. अशीच गोष्ट या उपमेची समजावी.

दोन्ही कृतींत किंवा पदार्थांत कांहीं तरी साम्य असल्याशिवाय एखादी उपमा दिली तर ती त्याची थट्टा होतें. अमृत पोटांत गेलें तर ते प्राण्यास अजरामर करितें, दूध पोटांत गेलें तर तेवढाच उपयोग करित्यें अमृतानें रोगपरिहार होतो तद्वतच दुधानेंही अगदीं जर्जर झालेले निराश बनलेले, आयुष्यास कंटाळलेले रोगी बरें होतात असा अनुभव आहे. अमृतानें शरीरकांति वृद्धिंगत होतें तशीच दुधानेंही वाढतें. अमृतानें शक्ति प्राप्त होते तशीच दुधानेही वाढते. नाहीं म्हणावयास फरक एवढाच कीं थोडेसें अमृत एकदांच घेतलें म्हणजे तो प्राणी अजरामर होतो. व दूध सर्वकाळ घेतलें तर अमृताप्रमाणें इतर गुण

येतात. प्राणी अजरामर होत नसला तरी दीर्घायुषी होतो; ह्मणूनच याला अमृत असें नांव पडलें आहे. परलोकाच्या अमृताबद्दल पौराणिक कथेवर विश्वास नसलेल्या लोकांस हें पटणार नाहीं तरी त्यांनीं याला " भूलोकीचें आमृत ह्मणावें" कांहींही नांव दिलें तरी त्याचें गुण कमी होत नाहींत. भपकेदार नांव ठेवून त्यांत कांहीं नसण्यापेक्षां नांव साधारण असून गुण मोठे असले ह्मणजे भागले. ' पंचामृत ' ह्मणून एक प्रकारचें मिश्रण आपण तयार करितो. त्यांत काय असतें ? दूध, तूप, दहीं, साखर व मध या पांच पदार्थांचे मिश्रणास आपण पंचामृत ह्मणतो. याचा आपण पुजाप्रसंगीं उपयोग करितो. यांतलें पहिले तीन जिन्नस तर दूध व त्याचे पासून निर्माण होणारें पदार्थ आहेत; बाकीचे दोन दुसेर आहेत. यावरून नास्तिकपक्षी, व्यवहारांतला जरी भाग घेतला तरी काय सिद्ध होत आहे ? आमच्या पूर्वजांना दुधाचें महत्व पूर्णपणें कळलें होतें यामुळेंच त्यांनीं दुधास प्राधान्य दिलें होतें.

दुसरी व्यवहारांतली साधी गोष्ट घ्या. जेवतांना आपण अनेक खमंग वगैरे पदार्थ करितो तरी " अन्न शुद्धि " करितां तूप हें हवेंच असतें. अन्न कांहीं अशुद्ध नसतें व तें तसें असल्यास एवढ्याशा तुपानें शुद्ध होत नाहीं खरें; परंतु कोणत्याही मिशानें कां होईनात पण थोड्या फार अंशानें दुधा तुपासारखें सत्वस्त व पौष्टिक पदार्थ पोटांत जावेत म्हणून ही प्रथा पडलेली आहे.

दूध कसें असावें ?—

दुध कसें असावें ? हा प्रश्न व्यापक आहे परंतु आवघड, अशक्य मात्र नाहीं. नाहीं तर येथपर्यंत आलेलें वाचक हा विषय येथेंच संपवून बसतील. अवघड—अशक्य—अतएव—अव्यवहार्य—त्याज्य म्हटलें म्हणजे काय करावें ? परंतु प्रियवाचक ! घाबरण्याचें कांहीं कारण नाहीं. दुग्धाहार व्यवहारांतला आहे. सोपा आहे. सर्व कांहीं आहे; परंतु तें केव्हां ? कराल तेव्हां. अडचणी येतात म्हणून ना उमेद होऊं नका. निश्चयानें प्रयत्न करा; म्हणजे निसर्गदेवता तुमचा निश्चय पाहून तुम्हास खात्रीनें मदत करील.

मूल जन्मल्याबरोबर त्याचें अन्न म्हणून परमेश्वरानें मातेच्या स्तनांत दूध उत्पन्न केलें खरें परंतु ते कांहीं जन्मभर पुरत नाहीं तें खर जन्मभर पुरलें असतें तर

" वीतभर पोटासाठीं । कवढ्या या आटा आटी ? ॥ "

असें म्हणावयाचा प्रसंगच आला नसतां मग या मानवप्राण्यानें कांहींच उद्योग केला नसतां. खुशाल, चैनींत पाय ताणून आळस काढिला असतां. मग कांहीं जगाची एक औरच मजा दिसली असती; परंतु परमेश्वरीसंकेत तसा नाहीं. मिळवावें तेव्हांच पोटाला खावें अशीं स्थिती आहे म्हणून जगभर नाना तऱ्हेचे व्याप सुरूं आहेत. खरेंखोटे, लचोटी लबाडी, ओले वाळलें असें प्रकार सुरूं आहेत. कोणालाही

असें कां ? म्हटलें कीं, पोटाकरितां हें ठराविक उत्तर येतें. सर्व जगाची धडपड केवळ पोटाकरितांच आहे.

मुल जन्मते तेव्हां त्याला इतर जनावरांचें दूध पचविण्याइतकीं ताकत नसते म्हणून त्याला मातेचेंच दूध उपयोगी आहे. वर्षाभरानें त्याची भूकही मोठी होत असते. त्याला मातेचें दूध पुरत नाहीं, तेव्हां त्याला इतर गाईचें, म्हशीचे किंवा शेळीचे दूध पाजतात. दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या वर्षी उष्टावण करून मुलांस थोडथोडें अन्न घालूं लागतो. त्या ऐवजीं त्याला आपण दुधावरच ठेविलें तर फार उपयोग होण्यासारखा असतो. अशा प्रौढ मुलांचीही परमेश्वरानें तरतूद करून ठेविली आहे. जाणत्या मनुष्याकरितां दुधाची पैदास व्हावी म्हणून जनावरें निर्माण केलीं असून त्यांचें दुधाचा पुरवठा सर्वांना भरपूर होण्यासारखा आहे.

दुभती जनावरें पुष्कळ प्रकारचीं आहेत. निरनिराळ्या देशांत निरनिराळ्या जनावरांचें दूध मनुष्याचें शरिर संरक्षणार्थ घेण्याची वहिवाट आहे. आपल्या या देशांत गाय, म्हैस, शेळी; उंटीण, घोडी, गाढविण, स्त्री, हरीण इत्यादिकांचें दूध घेण्याची वहिवाट आहे. यापैकीं सर्वच प्राण्यांचें दूध उपयोगांत आणता येतें असें नाहीं. स्त्रीचें दूध लहान अर्भकांच्याच उपयोगी आहे. गाय, म्हैस, शेळी व मेंढी यांचेच दूध वहिवाटतो. यांतही प्रकार आहेत. शेळी, मेंढी यांचें दुधास एक

प्रकारचा उग्र वास येत असल्यानें पांढरपेशे लोकांना तें आवडत नाहीं. गाय व म्हैस यांचेंच दूध वापरण्याची वहिवाट फार आहे. गाईचें दूध म्हशीचें दुधापेक्षां पातळ असतें. यामुळें बहुतेक लोक म्हशीचेंच दूध वापरतात. पिण्यास व औषधकरितां गाईचें दूध वापरण्याची वातुक प्रथा पडली आहे.

दुधाचें महत्व आपल्याला वाटत नसल्यानें आपण त्याचे विषयीं जितकी काळजी घ्यावयास पाहिजे तितकी घेत नाहीं. ही आपली फार मोठी चूक आहे. ज्याला आपण निरोगी व्हावें, दीर्घायु व्हावें, आपली शरीर-कांति सतेज व्हावी असें वाटत असेल त्यानीं दुग्धाहार करावा. येथपर्यंत सर्व पटलें खरें; परंतु त्या दुग्धाहारास दूध कसें असावें हें पाहिलें पाहिजे! या शिवाय भागणारच नाहीं म्हणून दूध कसें असावें हें लक्षपूर्वक पहावें.

दुग्धाहारास सुरवात करण्यापूर्वी दुधाची परिक्षा करणें अत्यंत अगत्याचें आहे. आपण इकडे लक्ष देत नसल्यानें हल्लीं आपण जे दूध उपयोगांत घेतो. त्यांत अनेक प्रकारचे दोष आढळतात; परंतु आपण तिकडे बिलकूल लक्षच देत नाहीं. असलें दूध घेऊन दुग्धाहारास मुळींच सुरवात करूं नये. शुद्ध स्वरुपांतलें दूध जसें अमृत असतें तसें तें बिघडल्यावर हानिकारक व रोगोत्पादक बनतें.

आपण ज्या गवळ्याकडून अगर ज्या इसमाकडून नेहमी दूध घेतो तेथें एक मोठी उणीव म्हणजे स्वच्छतेची दिसून येते. अशा लोकांना स्वच्छतेचे महत्व मुळींच कळत नाहीं. जिकडे पहावें तिकडे गलिच्छ भाग दिसतो. यामुळें आपल्याला दूध चांगलें मिळतच नाहीं. याचा परिणाम काय होतो तो स्पष्ट दिसत आहेच. असें दूधच आपण आपल्या अर्भकांस देत असतो. यामुळे मुलांचें मृत्यु संखेचें प्रमाण इतर देशापेक्षां अपल्या देशांत दिवसेंदिवस एकसारखें वाढत आहे, याचें मुख्य कारण म्हटलें ह्मणजे अशुद्ध आणि मिसळीच्या दुधाचें प्रमाण वाढत चालले आहे हेंच होय.

दुधाची परिक्षा—

दूध चांगलें किंवा वाईट आहे हें केवळ शब्दानें सांगतां येत नाहीं किंवा दूध चांगलें असावें असें म्हणून भागणार नाहीं. म्हणून दुधाची परिक्षा कशी करावी हें सांगणें जरूरीचे आहे. दुधाच्या परिक्षा करण्याच्या तीन तऱ्हा हल्लीं प्रचारांत आहे. त्या पद्धती येणें प्रमाणें—

१ **सर्वसाधारण परिक्षा**—दुधाचा रंग, रूप, वास व चाखून चव पाहणें.

२ **रसायनिक परिक्षा**—दुधांत दुसऱ्या पदार्थांची मिसळ करून त्याची तापासणी करणें.

३ **सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें परिक्षा**—सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें दुधांतले किडे पाहून परिक्षा करणें.

या तीन पद्धती अशा प्रकारच्या आहेत. आतां ह्यांचे भागावर स्पष्टीकरण कसें काय असतें तें पाहूं.

सर्व साधारण परिक्षा—

आपण जें दूध घेणार आहांत तें दूध एका स्वच्छ पांढऱ्या सफेत काचेच्या ग्लासांत घेऊन त्याचा रंग कसा काय आहे तो पहा. तें जर पिवळसर रंगाचें असेल तर तें उत्तम दूध आहे असें समजावें. त्यांत निळसर, काळसर रंगाची छटा दिसली तर तें मध्यम समजावें. म्हशीचें दूध साधारण काळसर रंगाचे असतें.

दुधाचा रंग बदलला, जव बदलसी गेली व त्याला कसला तरी वास येऊं लागला तर तें दूध पिण्यासाठीं घेण्यास योग्य नाहीं. दुधाचें भांडें स्वच्छ असेल तर बरें. नाहींतर बिघडलेल्या दुधाच्या भांड्याचे तळीं किडे दिसून येतात. दुधाचें अंगीं हवेतून दूषित कण शोषून घेण्याचा धर्म आहे. यामुळें दुधाचें भांडे थोडा वेळ उघडे ठेविले तरी त्यांत सभोंवतालचें किडे पडतात.

जनावरांची धार काढल्यानंतर दोन तास दूध चांगलें राहूं शकते. त्यानंतर त्याला गरम करून-तापवून-घेतलें पाहिजे. ताज्या दुधाला जर दोन तासांपेक्षां जास्त वेळ तसेच ठेविले तर बिघडूं लागतें व त्यांत विकार उत्पन्न होतात. दूध तापवून अशा तऱ्हेनें ठेविल्यास पाच तास चांगलें राहतें. ह्मणजे एकंदर धार काढल्यापासून सात तास दूध उत्तम

राहतें. सकाळीं काढिलेलें दूध संध्याकाळीं मुळींच घेऊं नये व रात्रीं काढिलेलें दूध सकाळीं घेऊं नये. त्याशिवाय दुसरा एक महत्वाचा नियम असा आहे कीं, एकदां तापवेलेंल दूध थंड झाल्यावर पुन्हा तापवून उपयोगांत आणूं नये.

लहान अर्भकें दुधावर असतात; तेव्हा वरचेवर त्यांची प्रकृति बिघडतें. इतकेंच नव्हे तर अशा अर्भकांच्या मृत्युसंख्येचें प्रमाण दिवसानुदिवस आपल्या देशांत वाढत चाललें आहे. तेव्हां दुधावर राहिल्यानें प्रकृति निरोगी कशी राहतें ? मग दुग्धाहारावर राहिलेलीं मुलें आजारी कां पडतात ? अशी शंका येणेंचा संभव आहे शंका सरळ आहे, तसें त्याचें उत्तरही सरळ आहे. अशा अर्भकांची प्रकृति सर्वस्वी मातेच्या प्रकृतीवर आवलंबून असते. त्याला दूध जर निर्दोष मिळत जाईल तर त्यांची प्रकृति खास निरोगी राहील. पण माता जर दमेकरी असेल, वातबद्ध असेल तर त्याला तिचे दूषित दूध मिळणार. या योगानें त्याची प्रकृति बिघडली तर त्या मुलाला अगर दुग्धाहाराला जबाबदार धरितां येणार नाही याची सर्व जबाबदारी त्याचे मातेवर आवलंबून आहे. तेव्हां इतर दुधाप्रमाणें स्त्रियांचेही दूध परिक्षा करूनच वापरलें पाहिजे. कित्येकांना ही गोष्ट नवीन दूम वाटेल तर कित्येकांना हास्यास्पद वाटेल. बायकांना लज्जास्पद वाटणें सहाजिक आहे; परंतु ज्या दुधावर आपल्या मुलांचा जीव आवलंबून आहे त्याची परिक्षा कराव–

वयास नको काय ? पैशाभराचा एखादा जिन्नस जर आपण नीट पाहून घेतो तर मग ही गोष्ट जन्माची आहे. याचा नको कां विचार करावयाला ? तेव्हां सर्व गोष्टी बाजूला ठेऊन मातृपद प्राप्त झालेल्या प्रत्येक स्त्रीनें आपल्या बालकाचे जीवन जें आपले दूध ते चांगलें आहे याची परीक्षा करून पहाणें अत्यंत जरूरीचे आहे.

स्त्रियांचे दुधाची परिक्षा—

याची मिमांसा जास्त करावयास पाहिजे आहे. खरें पाहिल्यास इतर दुधांपेक्षां याची कसून परिक्षा पाहिली पाहिजे. जनावरें नैसर्गिक आहारावरच अवलंबून असतात. तेव्हां त्यांचें दुधांत कृत्रिम दोषच असूं शकणार; परंतु आमच्या मानवी मातेचें पोट म्हणजे अक्कल-कोटच. त्यामुळें आहारपदार्थांचें दोष दुधांत उत्पन्न होणारच. म्हणून तर मुद्दाम हा विषय येथें घातला आहे.

एका भांड्यांत पाणी घालून त्यांत स्त्रियांचें दूध टाकावें. तें जर पाण्यांत मिसळलें, त्याचा रंग पिवळसर असला व चव थोडी मधुर असली तर तें दूध शुद्ध असें समजून बालकांस पाजावयास हरकत नाहीं. जिच्या दुधाची परिक्षा करावयाची त्या स्त्रीचें दूध एका साफ पांढऱ्या ग्लासांत भरून रात्रीं निजतेवेळीं केरकचरा न पडेल अशा ऊंच ठिकाणीं ठेवावें. दुसरे दिवशीं सकाळीं तें पहावें. तेव्हां जर त्याचा रंग बदलला नसेल तर तें शुद्ध समजावें. ही रीत सोपी असल्यानें बायकानींसुद्धां करून पाहण्यासारखी आहे.

परिक्षेची आणखी एक पद्धत आहे. स्त्रियांचें दूध पाण्यांत टाकून पहावें. तें जर वरतीं तरंगू लागलें तर तें वात दूषित असें समजावें. दुधाचा वास कडवट येऊं लागला व ग्लासांत त्याचा रंग पिवळसर रेषामय दिसला तर त्या स्त्रिचें अंगी उष्णता आहे असें समजावें. जें दूध फार दाट व चिकट असतें जे पाण्यांत टाकलें तर एकदम पाण्याचें तळाशीं जातें तें कफ दूषित समजावें. याप्रमाणें परिक्षा करूनच मुलांस पाजवावें. केवळ माया म्हणून तापानें फणफण करणाऱ्या माता आपल्या गोजीरवाण्या बालकास पाजतात. ही ‘ राक्षसी माया ’ होय. या योगानें बालकाचे प्रकृतीवर वाईट परिणाम होतों याचीं त्यांना समजूत करून द्यावी.

दुधाची रासायानिक परीक्षा—

साधारपणें दुधांत एकत्रितियांश ते एकचतुर्थांश पर्यंत खवा निघतो. हें प्रमाण या पेक्षां कमी झालें तर त्यात पाण्याची मिसळ आहे असें समजावें. अलिकडे दुधांत पाण्याची मिसळ करण्याची चाल अगदीं सार्वत्रिक पडून गेली आहे. दूध महाग असलें तरी हरकत नाहीं; परंतु त्यांत पाणी मिसळूं नये. असा कायद्यानें कडक निर्बंध घातल्याशिवाय व त्याची कसून तपासणी केल्याशिवाय निर्भेळ दूध मिळणें कठीण आहे. दुधांतलें पाणी तपासण्याकरितां ‘**लक्टोमिटर**’ (Lactomiter) नामक एक यंत्र निघालें आहे. या यंत्रानें दुधांत पाणी आहे कीं नाहीं, हें समजून येतें; परंतु मानवी डोकीं एवढ्यानीं

कां स्वस्थ बसणार ? या यंत्रालाही दाद न देण्याची एक कल्पना निघाली आहे. कित्येक हुषार म्हणवून घेणारे लोक दुधाची मलई काढून घेऊन तितक्याच प्रमाणांत त्यांत पाणी मिसळतात. यामुळें या यंत्रानें दुधाचें परिक्षण बरोबर होऊं शकत नाहीं.

दुसरी एक रीत अशी आहे कीं, दुधांत एक कोऱ्या कागदाचा तुकडा टाकावा. दोन तीन मिनिटांनीं तो तुकडा काढून घ्यावा व फाडून पहावा. जर कागद फाडते वेळीं आवाज झाला तर दूध उत्तम आहे असें समजावें व आवाज झाला नाहीं तर तो कागद पाण्यानें भिजला असल्यामुळें त्यांत पाणी आहे असें ओळखावें.

सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें परीक्षा—

सर्वांत ही पद्धत बरी आहे. दुधाचा थेंब कांचेवर घेऊन या यंत्रांतून पाहिलें म्हणजे त्यांत निरनिराळ्या प्रकारचे जंतू दृष्टीस पडतात. हे जंतू चार प्रकारचे आहेत.

१ साधारण जातीचे बॅकट्रीया नामक जंतू.
२ मलमूत्राचे जातीचे जंतू.
३ खमीर जंतू.
४ रोगकारक जंतू.

अशा या चार प्रकारच्या जंतूंची माहिती पुढील प्रमाणें आहे.

१ साधारण जंतू—या जातीचे जंतू पाण्यांत किंवा जमिनी वर असतात. यांचे पासून फारसे नुकसान होत नाहीं म्हणूनच यांना साधारण कोटींत ढकलिलें आहे. तरी पण हे बेरचसें पोटांत गेलेतर रोग उत्पान्न करण्यास कारणीभूत होतात. या साधारण जंतू पासून रोगी जंतूची उत्पत्ती होण्याचाही विशेष संभव असतो.

२ मलमूत्र जंतू—या जातीचे जंतू जर दुधांत मिसळलें तर फार नुकसान होतें. हे जंतू नांवावरून कोठें निर्माण होतात हें कळून येण्यासारखें आहे. पावसाळ्यांत पाण्यांतून ते वहात डबक्यांत, विहिरींत येतात. मग त्या विहिरींचे पाणी बिघडून जातें. विहिरींच्या पाण्यांतून ते पाण्याबरोबर घरांत येतात व तेथून भांड्याच्या आश्रयानें दुधापर्यंत त्यांचा प्रवेश होतो. दुधांत यांचा प्रवेश झाल्यावर ते पोटांत गेले म्हणजे फार नुकसान होतें म्हणून यांचें विषयीं जितकें सावध रहावें तितकें चांगलें.

३ खमीर जंतू—हे दुधाला वट्ट करितात. विरजण न लावितां आपण जें दूध तसेंच ठेवितों व तें केव्हां केव्हां दह्यासारखें वट्ट झालेलें आढळून येतें ह्याचें कारण हे जंतू होत. हे सुद्धां बेरच विकारी आहेत.

४ रोग जंतू—नांवावरून कृति ओळखावी म्हणून कृतिवरून नांव दिलें आहे. या योगानें क्षय, ताप, अतिसार, मलेरिया इत्यादि प्रकारचें रोग मानवी देहांत उत्पन्न करितात.

धार काढणारा अगर दूध विकणारा किंवा ज्याचा संबंध दुधाशीं येतो असा मनुष्य जर रोगी असेल तर त्याचे अंगावरील रोगजंतू दुधांत येऊन मिसळतात. यामुळें असें दूध पिणारांचें फायद्या ऐवजीं नुकसान होण्याचा विशेष संभव असतो.

या संबंधानें नुकतेंच एक उदाहरण आमच्या आढळण्यांत आलें ते असें–मुंबईत एकदां डॉ. जी. सी. यांनीं आडूसष्ठ जातींचें निरनिराळ्या ठिकाणचें दुधाचें नमुनें आणून त्यांची परीक्षा करून पाहिली. हे नमुने विशेष व्यवस्था करून आणविले होते. त्यांची जेव्हां परीक्षा पाहिली तेव्हां एक शेडोशांश घन इंचांत १७,१०,२०० इतके साधारण जातीचे जंतू असलेलें आढळून आले. नीट, चांगलें दूध म्हणून आणिलें असतां ही अवस्था मग अगदीं बेफिकीर राहून आलेलें दूध कसें असेल याची कल्पना वाचकांनींच केलेली बरी. अशा दुधांतील जंतूची मोजदाद करितांच येणार नाहीं.

अमेरिकेंत दुधासंबंधीं विशेष व्यवस्था ठेवण्यांत आलेली आहे. विकारी दुधाची तपासणी करावयाची व त्याची नोंद ठेवावयाची. अशा दुधापासून उत्पन्न होणाऱ्या विकारांचें आणि मृत्युसंखेचें एक रजिष्टर ठेविलेलें आहे. यामुळें या संबंधानें वरचेवर जास्त माहिती मिळूं शकते व वरचेवर शोध लावता येतात.

मिल्क डायेट इन्स्ट्रक्टर.

आपल्याकडे निर्भेळ दूध मिळण्याची सोय मुळींच नाहीं. यामुळें शुद्ध दूध मिळण्याची फार पंचाईत पडते. हल्ली दूध विकणारे लोक दुधांत पाणी तर घालतातच; परंतु त्यांच्या गलिच्छपणामुळें त्यांत वर दर्शविलेल्या रोग जंतूपैकीं बहुतेक जातीचे जंतू जाण्याचा बराच संभव असतो. स्वच्छतेचा संपर्कही या लोकांना नसतो. शुद्ध दूध मिळण्याकरितां ठिकठिकाणीं तज्ज्ञाचे देखरेखी खाली डेयरीज निघणें अगदी अवश्य आहेत. इतर धंदे करून राहणाऱ्या सुशिक्षित लोकांनीं इकडे लक्ष दिल्यास मानवप्राण्यावर फार उपकार होतील. मानवास छळून त्यांचें जीवावर लक्षाधिश बनलेल्या श्रीमंतांनी पशू, पक्षी, किडा, मुंगी यांचें प्राण वाचविण्यापेक्षां इकडे लक्ष दिल्यास खास त्याना जास्त पुण्य लागेल; परंतु आमचे दुर्दैव अद्याप संपले नाहीं; असेच मोठ्या खेदानें म्हणावे लागते. डॉक्टर, वैद्य यांचेही लक्ष इकडे जावयास पाहिजे तितके तें गेल्याचे आढळून येत नाहीं. डॉक्टर लोकांनीं दुधाचें महत्व व त्याची शुद्धता हें विषय लोकांना समजावून सांगणें अत्यंत जरूरीचे आहे. अशा तऱ्हेनें प्रयत्न झाल्यास बऱ्याच अर्भकांचें प्राण वाचविल्याचें श्रय त्यांना मिळल्याशिवाय कधीही राहाणार नाहीं; पण इकडे लक्ष देतो कोण ?

दूध दूछित होण्यास जीं कारणें आहेत; त्यापैकीं पुढें दिलेलीं कारणें प्रमुखत्वानें आढळतात.

१ दुभती जनावरें अजारी असल्यावर त्यांचें पासून निघणारे दुधही दोषित निघते.

२ दुभत्या जनावरांस देण्यांत येणारा खुराक जर दोषयुक्त असेल तर त्याचा परिणाम दुधावर होतो.

३ दूध काढणारा किंवा दूध विकणारा मनुष्य जर रोगी असेल तर त्याचे रोग जंतू दूधांत मिसळून तें दूषित होते.

४ दुधाची निगा जर नीट राखली नाहीं तर त्यांत अनेक तऱ्हेचे दोष उत्पन्न होतात.

धार काढते वेळीं दूध दूषित होण्याची कारणें—

१ दुभत्या जनावरांची धार काढण्यापूर्वी तिचें वांसरूं प्रथम सोडून मग धार काढण्यांची चाल आहे. या वेळीं त्या जनावरांची कांस नीट धुवून ती स्वच्छ केली पाहिजे. त्या शिवाय धार काढण्यास सुरवात करूं नये.

२ कोणत्याही जनावरांच्या कांसेचा भाग नेहमी गलिच्छ असतो. जनावराचे मलमूत्र अशा ठिकाणी लागत असते; तेव्हां तो भाग व त्याचे आसपासचा भाग उन पाण्याने आगदी स्वच्छ धुतलाच पाहिजे. घाण ही जंतूची जागा आहे. जनावरांचें कांसेत गोचड्या असतांत याकडे लक्ष पुरविलें पाहिजे.

३ धार काढण्यापूर्वी त्या माणसानें आपले हात अगदीं स्वच्छ धुवून टाकीलें पाहिजेत.

४ दूध काढणाऱ्या माणसाचे अंगावरील कपडेही स्वच्छ असले पाहिजेत. नाहींतर त्याचे वस्त्रावरील रोगजंतू दुधांत येण्याचा संभव असतो.

५ धार काढणाऱ्या इसमानें आपले हात धुतल्यानंतर कानांत, नाकांत बोटे घालूं नयेत. त्याचे शरीर स्वच्छ असले तरी अशा ठिकाणीं रोग जंतू असण्याचा संभव विशेष असतो.

६ धार काढणाऱ्या इसमास एखादा गुप्तरोग असेल तर त्या रोगाचे जंतू दुधांत तात्काळ उतरतात.

७ जनावरें बांधण्याची जागा नेहमीं स्वच्छ ठेवणें अगदीं जरूर आहे. हवाशीर जागा असल्याशिवाय जनावरांनासुद्धां बरें वाटत नाहीं.

८ दूध काढावयाचें भांडे स्वच्छ असावें. तें ऊन पाण्यानें धुवून स्वच्छ कपड्यानें पुसावें नाहींतर पाण्यांतलें व कपड्यातले जंतू त्यांत उतरण्याची भीती असते. या बद्दल गवळी किंवा दूध विकणारे लोक मुळीच काळजी घेत नाहींत.

दूध नासण्याची कारणें—

१ दूध काढून तें मोकळ्या भांड्यांत, उघडें ठेविलें तर त्यांत केरकचरा पडून व इतर रोग जंतू पडून तें खराब होतें.

२ दुधावर घाणेरडे व मळकें कापड ठेविलें किंवा स्वच्छ नसलेलें झांकण घातलें तर दूध बिघडतें.

३ धार काढितेवेळीं योग्य खबरदारी न घेतल्यानें तें बिघडतें.

४ दूध विक्रिचा धंदा करणारे लोक अगदीं गलिच्छपणें वागतात ह्यामुळें ते खराब होणाचा फार संभव असतो.

५ नीरसें दूध दोन तास चांगलें राहूं शकते व नंतर त्यांत दोष उत्पन्न होऊं लागतात. म्हणून दुग्धाविषयीं जितकी काळजी घ्यावी तितकी चांगलीच आहे. रोगजंतूचो वाढ दुधांत फार लवकर होत असते. याबद्दल डॉ. एल्. एल्. जोशी हे आपल्या पुस्तकांत लिहीतात कीं, एक शोडोशांश घन इंचांत ताज्या दुधांत एक कोटी, आठ लक्ष इतके साधे जंतू असून दुसऱ्या तिसऱ्या प्रकारचे जंतू शहायशी सांपडले व दुसऱ्या तिसऱ्या प्रकारचे मुंळींच मिळालें नाहींत. असे त्यांनीं बरेच नमुने तपासून पांहून आपला स्वानुभव त्यांत ग्रथीत केला आहे. यामुळें उकळलेलें दूध वापरणेंच सोईचें आहे; असें आपल्यास आढळून येणार आहे.

दूध तापवावें कसें ?—

जितकें दूध असेल तितकेंच त्यांत पाणी घालून तें तापवावें. मात्र चुलीला लांकडे लावून धुराटी करूं नये, अगर भडाग्निही देऊं नये. शांत अशा कोळश्याच्या निखाऱ्यावर अगर गोवऱ्यांचा थाळ करून धूर गेल्यानंतर दुधाणें विस्तवावर ठेवून दूध तापविणें हें सर्वांत उत्तम.

अशा रीतिनें दूध गरम केलें असतां फायदेशीर होतें. दुधांत एकदम उष्णता न वाढतां ती क्रमाक्रमानें वाढत जातें. तशी ती बराच वेळ रहात्यें अशा तऱ्हेनें दुधातील सर्व पाणी आटेपर्यंत दूध तापवून घेणें फार फायद्याचे आहे.

दूध तापवून घेण्यापेक्षां धारोष्ण दुधाची योग्यता फार मोठी आहे. याची महिती वैद्यशास्त्रानें फार वर्णिली आहे. धार काढल्या-बरोबर जर दूध घेतलें तर त्यानें शक्ति वाढतें व त्याचा शुक्रावर–धातुस्थानावर–जलद परिणाम होतो. धार काढल्या बरोबर दूध उष्ण असतें म्हणून त्याला धारोष्ण नांव दिलेलें आहे असें दूध ज्याला मिळ-ण्याची सोय आहे त्यानें धारोष्णच घ्यावें. मात्र धार काढतेवेळीं मागें सांगितल्याप्रमाणें योग्य खबदारी घ्यावी. ज्याना विकतचे दूध घ्यावयाचें आहे व धारोष्ण मिळण्याची सोय नाहीं त्यांनीं तापवून घ्यावें हें उत्तम.

ज्याचीं शक्ति चांगली आहे त्याला बीन पाण्याचें दूध चांगलें पचतें. दूधांत पाणी मिसळूनही दूध घेण्याची वहिवाट आहे. निरसे दूध ज्याना पचत नाहीं त्यानें पाणी मिसळून घ्यावें. अशक्त व रोगी लोकांनीं दूधाबरोबर पाणी मिसळून त्यांतलें एकचर्थांश आटवून मग घ्यावें म्हणजे त्यांना ते पचेल.

दूध तापाविण्यास भांडे मातीचे–मडके–फार उत्तम असतें. यानें एकदम उष्णता वाढत नाहीं व तें एकदां तापलें म्हणजे लवकर

थंडही होत नाहीं. इतर धातुच्या भांड्यांचा प्रकार तसा नाहीं. ती चटकन तापतात व चटकन निवतात.

दुग्धाहार कसा करावा ?—

आतां दुग्धाहार कसा करावा हे सांगितलें पाहिजे. दुग्धाहारास अगर नेहमीं पिण्यास लागणारें दूध कसें असावें हें आतांपर्यंत सांगितलें तेवढें पुरें आहे. अग्निमांद्य झाले असेल म्हणजे ज्याची पचनशक्ति अगदीं कमजोर झाली असेल त्यांनीं दुग्धाहार करणें अगदीं अगत्याचे आहे. मात्र अशा रोग्यानीं दुग्धाहारास सुरवात करणेंपूर्वीच प्रकृति-मानास सोसल्यास एक दिवस, दोन किंवा तीन दिवस उपवास—लंघन करावे. उपवासानें फार चांगला फायदा होतो. मात्र एक वेळा अन्न व दुसऱ्या वेळीं दूध असें करूं नये. यानें उपयोग होण्याऐवजीं अपाय होण्याचीच भीती फार आहे. उपवास केल्यानंतर सुद्धां जास्ती दूध एकदम घेऊं नये. सारखें अन्न खाऊन आपलें जठर बिघडलेलें असतें. उपवासानें त्याला विश्रांति मिळते. या विश्रांतिनंतर त्याला सोसेल अशीच कामगिरी त्याचेवर टाकली तर उपयोग. जे दूध घ्यावयाचें ते एकदम घेऊन टाकून काम आवरूं नये. दुग्धाहार करावयास सांगितला आहे; तेव्हां दूध घेतों आहे झालें. असें म्हणून पोटभरेपर्यंत हूं म्हणून बटांघट दूध पिऊन टाकूं नये. अशक्त लोकांनीं अर्ध्या अर्ध्या तासानें

थोडथोडे दूध घेत जावें. त्यांनीं निरसें दूध घेण्यापेक्षां चांगले उन करून घ्यावें ह्मणजेच बरें. दूध घेतें वेळीं एकेक घोट घ्यावा; जसे स्तनपान करणारे लहान मुल किंवा वासरू चोखून चोखून (Sipping) दुग्धप्राशन करीत असतें; तसें अगर आपण जसा अन्नाहार करतेंवेळीं तोंड हालवितो त्याप्रमाणें दुध घेते वेळीं करावें. म्हणजे दूध लाळेशी (Saliva) मिश्र होऊन पचनक्रियेला त्रास न पडतां लवकर पचेल.

भांड्यांत दूध घेऊन तें भांडें वरचेवर हालवून दूध घ्यावें. यामुळें त्यांत हवेंतील एक प्रकारच्या जीवन वायूचें संयोगीकरण होत असतें. असें दूध पचनास हलकें बनतें. आत्मश्रद्धा व विश्वास याचे जोरावरच सर्व जग चालत आहे. ही जोडी नसलेला मानवी प्राणी असून नसून सारखाच आहे. म्हणून दुग्धाहार करिते वेळीं त्यावर पूर्ण विश्वास ठेवावा. या दुधानें माझें तेज व बळ वाढणार आहे. माझी स्मरणशक्ति वाढून मनावर चांगला परिणाम होणार असल्यामुळें मी जगांत एक प्रसिद्ध असा मानवप्राणी होणार आहे. आतां मी पूर्ण निरोगी होवून सर्व सुखें भोगणार आहे. असा विश्वास ठेवावा. साधारण अशक्त माणसानें आरंभी शक्तिप्रमाणें एक ते दीड रत्तल दूध घ्यावें. दुधाचें प्रमाण आरंभीच वाढवूं नये. सकाळीं आठ वाजल्यापासून दर अर्ध्या तासानें दहा पंधरा तोळे कोमट दूध घेऊन तें वर सांगितल्या प्रमाणें संध्या-

काळीं सात वाजेपर्यंत पीत जावें. पहिलें दोन तीन दिवस तरी हाच क्रम चालू ठेवावा. एक आठवडा गेल्यावर मग खरी भूक किती आहे हें कळून येणार आहे. मग जरूर वाटेल तसें प्रमाण वाढवित जावें. मात्र दुधाचें हें वाढतें प्रमाण केवळ मनावर अवलंबून ठेवूं नये. आज जास्त घ्यावेसें वाटलें म्हणून घेतलें, आज नको म्हणून अजिबात घेतलें नाहीं असें होऊं नये म्हणून त्याचे ठराविक प्रमाण ठरवावें. एक रत्तलापासून आठ तें दहा रत्तलापर्यंत हे प्रमाण थोडे थोडे वाढवित गेल्यास सहज पचून शक्ति वाढूं लागेल. बहुतेक पहिल्याच आठवड्यांत तुमचे वजन एक रत्तल वाढलेलें. दिसून येईल. थोडे थोडे दुध पिऊन तें जास्ती पचविणें हाच मार्ग शरिराला हितावह आहे. या प्रयोगानें सूज, पोटशूळ, उदर इत्यादि रोग कमी होऊं लागतात.

अमेरिकेंत दुग्धाहाच्या अनेक संस्था आहेत. तेथें डॉक्टरचें हातून चुकलेले असें रोगी येतात. त्यांचें औषध म्हणजे 'दुध' आहार दुधाचा, पिण्यास दूध, असें दुधच देऊन त्याला तें बरें करितात. यामुळें या दुग्धाहाराचा तिकडे फार प्रसार झाला आहे. या संबंधाने **एला व्हीलर विलकोक्स** नामक एक सुप्रसिद्ध अमेरिकन विदुषी म्हणते कीं "दुग्धाहारानें बरा न होणारा असा एकही रोग ह्रदयांत नाहीं. क्षय, विद्रधी सारखे रोगसुद्धां दुधानें बरे होतात. मी कांहीं कारणांवाचून दोन महिनेच दुग्धाहार केला यामुळें माझे आरोग्य व शक्ति उत्तम बनली."

अमेरिकेंतील सुप्रसिद्ध मल्ल व व्यायामशास्त्रज्ञ बर्नार मॅकफेडन यांनीं एक नैसर्गिक आरोग्यालय काढिलेलें आहे. हे 'फिझिकल कल्चर नामक एक मासिक काढित आसतात. त्यांनीं दुग्धाहाराबद्दल फार मेहनत घेऊन हा प्रयोगावस्थेंत असलेला विषय लोकांना पटवून दिला. ते दुग्धाहाराबद्दल म्हणतात कीं—" दूध जर विश्वासानें घेतलें तर फायदाच करील. एवढेंच नव्हे तर माझी अशी पक्की खात्री आहे कीं, दुधानें आपलें नुकसान झालें असें म्हणणारा मनुष्य एकही भेटणार नाहीं. माझें हें सांगणें अतिशोक्तिचें वाटेल; परंतु अक्षरशः खरें आहे. आरंभी मला स्वतःला दुधाबद्दल शंका होती; परंतु माझ्यासमोर दुग्धाहारानें हजारों रोगी बरे होऊन गेल्यानें माझी त्याचेवर पूर्ण श्रद्धा बसली गेली. दूध हें आहार करण्यायोग्य व रोगपरिहार करणारे आहे ते शरिराच्या प्रत्येक भागाचें पोषण करितें. हजारों लहान मुलें जर दुधावर राहतात तर तरुणांना दुग्धाहार करून राहण्यास काय हरकत आहे ? "

याच मॅकफेडन साहेबांनीं दुग्धाहाराचे अनुभव सांगतेवेळीं एकदां असें लिहिले आहे कीं, " दुग्धाहारानें एका मनुष्याचें एका आठवड्यांत आठरा रत्तल वजन वाढलें होतें; म्हणजे दररोज सुमारें दोन रत्तलापुढें वजन वाढलें. दुग्धाहाराचा काय हा विलक्षण प्रभाव. "

दूध गरम केल्यावर त्याला एक प्रकारचा विलक्षण वास येत असतो. साधारपणें ज्याचे घ्राणेंद्रिय फार तीक्ष्ण आहे व जो दुधांतला

वाकबगार आहे त्याला हा वास ओळखूं शकतो. अशा वेळीं तो वास घालविणे जरूर असेल तेव्हां दोन स्वच्छ भांडी घेऊन यांतून त्यांत, त्यांतून ह्यांत अशा प्रकारें त्या दुधाला फेंस येईपर्यंत करावें. साधारण उंचीवरून दूध खालच्या भांड्यांत ओतावें. अशा करण्यानें—दूध छान-न्यानें दुधांत प्राणवायु (आक्सिजन) मिसळून जातो व येणारा वासही नाहींसा होतों.

दुग्धाहार व फलाहार—

दोन्हीही आहार नैसर्गिक असल्यानें योग्य आहेत. दोहोंचीही योग्यता मोठी आहे. दोहोंबद्दलही नवीन नवीन स्वानुभव पूर्ण शोध लागून त्यांचे ग्रंथ बनत आहेत. आम्हा हिंदीवासीजनांची अवनति चोहींकडून होत असल्यानें आम्ही मानव जीवंत आहोंत असें पराकि-यांनीं आम्हाला म्हणावें लागत आहे. दुग्धाहार व फलाहार पूर्वीं आपल्यांत होता व आपण त्याला पारखे झालों आहोंत. आतां महान शोधक असे अमेरिकन लोक या विषयाकडे पाहूं लागले आहेत. नैसर्गिक उपचार करणाऱ्या अनेक संस्था तिकडे निघाल्या आहेत व त्यांतून प्रत्यही शेंकडों लोक बरें होऊन जात आहेत. दुग्धाहार व फलाहार हीं तिकडचीं शास्त्रें बनली असून त्यावर अनेक ग्रंथ निघत आहेत. आमचे दुर्दैवच तितकें म्हणून आपण आतां त्यांचें अनुकरण करूं पहांत आहोंत. ही दोन्ही शास्त्रें जरी वेगळीं असलीं तरी दोहोंचीही तत्वें

एकच आहेत. परस्परांचे नियम परस्परास मान्य आहेत. नैसर्गिक उपचारांतच दोन्ही गोष्टी मोडत आहेत. दोन्ही आहार पचनास हल-केंच असल्याबद्दल सर्वांचीच एक वाक्यता झालेली आहे.

कित्येकांच्या प्रकृति इतक्या कांहीं नाजूक व तकलादी बनल्या आहेत कीं, त्या पाहिल्याबरोबर सुदामदेवाची आठवण होते. अशीच कांहीं दिवस ही स्थिती राहील तर सर्व देश सुदामदेवाचा बनेल असें भाकीत करावयास एखादे फलज्योतिषी पंडिताकडे जाण्याचेसुद्धां कारण पडणार नाहीं. लहान मुलाला दूध पचतें तें दूध आमच्या त - णांना पचूं नये कां ? दूध न पचण्यापर्यंत आमचा तरुणपणा गेलेला पाहून खरोखर ह्या गोष्टीबद्दल सखेदाश्चर्य कां वाटूं नये ? पण या खेदाचा उपयोग काय ? आहे ही स्थिती लपवून भागत नाहीं. तिच्यावर नुसतें कोरडे ओढून काय उपयोग होणार ? तिला सुधारणाचा मार्ग हवा आहे. अशा काडीबहाद्दर पैलवानासुद्धां दुग्धाहार विसरला नाहीं. त्यानें त्यांचीसुद्धां सोय केली आहे. इतकेंच नव्हे तर माझी तुम्ही अनास्था केली म्हणून तुम्हाला ही स्थिती प्राप्त झाली आहे असें तो कंठरवानें सांगत आहे. आतां तरी सावध होऊन आमचे तरुण इकडे लक्ष देतील तरच त्यांचा तरुणोपाय आहे.

कित्येक रोगांतही आरंभी दूध पचत नाहीं; तेव्हां अशा अशक्त रोगी लोकांनीं आरंभी दुधाबरोबर फळें खाण्याचा परिपाठ ठेविला

तर फार उपयोग होतो. फलाहार करणें म्हणजे भजी, कोडवळीं चापणें नव्हें. फळें खावयाचीं तीं सुद्धां बेतानेच खाल्लीं पाहिजेत. केळीं किंवा फणस आणावयाचें व ते पोटास तडस लागेपर्यंत खावयाचे हा कांहीं फलाहार नव्हे. फलाहार म्हटला कीं, त्यांत मोजकेपणा आलाच. दुग्धाहाराबरोबर जो फलाहार करावयाचा त्याची एक रीत आहे. त्या पद्धतीनें करावें म्हणजे त्यापासून त्यांना फायदाच होईल.

एक साधारण आंबूस फळ व एक गोड फळ अशा दोन प्रकारच्या फळांचे लहान लहान तुकडे करावेत. एक दुधाचा घोट घ्याव व त्यावर त्यापैकीं एकेक तुकडा तोंडांत टाकावा. फळाचे दोन्ही प्रकारचे दोन तुकडे एखदम तोंडांत टाकावेत. पुन्हां दुधाचा घोट व पुन्हां तुकडे खावेत. फळाचे तुकडे खूप चावावेत व दुधाचे घोटाचे वेळीं लाळेबरोबर घोळून घोळून प्यावें म्हणजे लाळ त्यांत मिसळून ती पचनशक्तीला चांगली मदत करितें. हल्लीं धंदा करणारें जे पैलवान आपल्याकडे आहेत ते शक्तिकरितां दूध पितात; परंतु त्यांना पद्धत माहीत नसते. सबंध दुधाचें भांडे तोंडाला लावून ते घटाघट पिऊन टाकतात. त्यामुळें त्यांना दुधाचा फारसा दृश्यकारक उपयोग होत नाहीं. त्यांनी वर दर्शविलेल्या प्रमाणें सुधारणा केल्यास त्यांना रोज दोन शेर दूध एक महिनाभर पिवून जी शक्ती येईल तिच्याहीपेक्षां जास्त शक्ती ह्या वर सांगितलेल्या पद्धतीनें दीडशेर दूध पंधरा दिवस प्याल्यानें येते अशी आमची खात्री आहे.

दुग्धाहार व फलाहार करणाऱ्या लोकांनीं याप्रमाणें दिवसांतून तीन वेळां आहार करावा. या तीन वेळावर त्यांची भूक आवरत नसेल तर त्यांनीं आणखी दोन तीन वेळां वाटल्यास नुसतें दूध प्यावें. अशा तऱ्हेनें दोन चार दिवस आहार घेतल्यास त्याला दूध पचूं लागेल.

आंबट व गोड अशा दोन प्रकारच्या फळांचा उल्लेख वरती आलाच आहे. त्यांचे मिश्रण असें आहे. एक सफरचंद व खजूर. दोन काळीं द्राक्षें व नारिंग. तीन नारिंग व गोडलिंबू. अशा तऱ्हेनें ही यादी जास्त लांबवितां येण्यासारखी आहे; परंतु हा कांहीं सर्वकाळ घ्यावयाचा आहार नाहीं. आरंभी चार दोन दिवस दूध पचूं लागेपर्यंतच घ्यावयाचा आहे तेव्हां एवढी माहिती बस्स आहे. एवढ्यावर नच भागलें तर वाचकांनीं आपल्या आवडीप्रमाणें थोड्या फार फरकानें निवड करून ध्यावी. त्यांत विशेष म्हणजे एक फळ साधारण आंबट असावें व दुसरे गोड असावें म्हणजे भागले. फळें घ्यवयाची ती ताजी व चांगली बघून घेण्याची खबरदारी घ्यावीच.

दुग्धहारास सुरवात केल्याबरोबर कित्येकांना वांत्या होऊं लागतात. अन्नाच्या भयंकर माऱ्यानें त्याचें जठर इतकें त्रस्त झालेलें असतें कीं, दुधाला थोडा वेळसुद्धां ठेऊन घेण्याची जठराला ताकद नसतें. अशा लोकांनीं दूध पितेवेळीं :साखरलिंबाचा रस थोडथोडा दुधाचे घोंटामध्यें

घ्यावा म्हणजे त्यांची वांती बंद होईल. वांती बंद होऊं लागली म्हणून दुग्धाहार सोडून देऊं नये. नाहींतर लगेच हातपाय गाळून हा दुग्धाहाराचा प्रभाव म्हणावयास सुद्धां कमी करावयाचें नाहींत. अशा लोकांची 'दुसऱ्याचे डोळ्यांतलें दिसतें कुसळ पण आपलें डोळ्यांतलें दिसत नाहीं मुसळ' अशी स्थिती असते. आपल्या प्रकृतीचा दोष तें दुग्धाहरावर ढकलून मोकळें होऊं पाहतात.

दूग्धहारावर राहणाऱ्या मनुष्यास तहान लागत नाहीं. दुधांत मुळचा पाण्याचा भाग बराचसा असतो. गवळी वगैरे दूध विकणारे लोक पाणी घालतात ते वेगळेंच. दुधांतील पाण्याचें व इतर द्रव्यांचें प्रमाण दर्शविणारें कोष्टक पुढें येणार आहे. तें पाहिल्यावर मग आपल्याला यांची खात्री पटेल. म्हणूनच दुग्धहार करणाऱ्या मनुष्यास सहसा पाणी लागतच नाहीं; परंतु तेलकट, आंबट, खारट अन्न खाणाऱ्या लोकांना पाणी फार लागतें. यामुळें पाणी नसलें म्हणजे चुकल्या चुकल्यासारखें होण्याचा संभव आहे; परंतु केवळ एवढ्याच करितां पाणी पिऊं नये. खरी तहान लागलीच तर नारळांतील पाणी प्यावें. वेळेला नारळ न मिळालें तर ? किंवा इतका खर्च करावयाचा नसेल तर ? त्यालाही दुसरी सवड ठेविली आहे. नारळ न मिळालें वर परमेश्वरानें निर्माण केलेलें आपलें पाणी आहेच. त्याचा पुरवठा भरपूर आहे ना ? मग तें तापवून घ्या. पाण्याला उकळी फोडल्यानंतर त्यांतलें रोगजंतु मरतात.

हा सिद्धांत तर सर्व प्रकारच्या वैद्यक शास्त्राला मान्य आहेच. एकंदरींत मुख्यतः दुग्धाहार करित असतां कोणत्याही प्रकारचे रोगजंतु पोटांत जाऊं नं देण्याची खबरदारी घ्यावी. म्हणजे दूध जठरावर योग्य परिणाम करून तुम्हाला फायदा दाखवील. रोगजंतु पोटांत गेल्यास ते अपाय केल्याशिवाय राहणार नाहींत. हे रोगजंतु कांहीं दिसत नाहींत; तेव्हां 'चोर सोडून संन्याशाला सुळी देण्याचा प्रकार होऊन बसावयाचा. रोगजंतू पोटांत जाऊन अपाय करतील व तो इसम हा अपाय दुग्धाहारानेंच झाला असें ह्मणूं लागेल म्हणून मुद्दाम याचें इतकें वर्णन करणें आम्हास भाग पडलें.

दुग्धाहाराच्या वेळा—

कोणाताही कार्यक्रम ठरल्याप्रमाणें ठरल्यावेळीं पार पडला म्हणजे त्याचा गोंधळ न उडतां सर्व कांहीं सुरळित होतें. आपण हल्लीं जो अन्नाहार करितों त्याच्या सुद्धां ठराविक वेळा आहेत. ठराविक वेळीं भूकही लागतेच. ही ठराविक वेळ निघून गेल्यावर ती भूक रहात नाहीं. याचा अनुभव बहुतेकांस आला असेलच. नसल्यास त्यानें अवश्य घेऊन पहावा. आम्ही हिंदू लोक वेळेला किंमत देत नाहीं. ठरल्याप्रमाणें ठरल्यावेळीं काम न करणें हाच काय तो हिंदूचा श्रेष्टपणा अशी सुद्धां कित्येकांची भावना असलेली दिसून येते. अमुक वेळेला येतो म्हणून सांगणारा मनुष्य त्या दिवशीं केव्हां तरी आला

म्हणजे मिळविली अशी आमची स्थिती आहे. मित्रमंडळीचे टोळकें बसलें व पत्त्याचा, बुद्धिबळ अगर गंजीफांचा डाव सुरूं झालाच. सुरवातीला चहा, चिवडा, चिरुटाचा श्रीगणेशा हा ठरलेलाच आहे. अशा नादांत त्यांनीं भोजनाची वेळ कां ठरवावी? वेळच्यावेळीं जेवण्यास यजमानसाहेब पत्नीचे गुलाम नाहींत. 'सत्तेचे गुलाम' म्हणून या बायका आणलेल्या असतात. त्यांनीं स्वयंपाक करून पतीची वाट अन्नाच्या गारगोट्या होईपर्यंत पहावी. चहा सारख्या पेयावरच यजमानांनीं भागविलें तर त्यांना कांहींशा वेळानें शुद्धि येंण्याचा संभव असतो. याहीपुढें जावून त्यांनीं मानवी कृतिची परमावधी करण्याकरितां वारुणी देवीस उदरस्थ केली असल्यास त्यांचा स्वर्गसुखांत (?) कोण आड येऊं शकेल? आम्ही वाटेल तेव्हां जेवूं. आमची पंचायत कशाला? म्हणणाऱ्या हरीच्या लालांची योग्यता फार मोठी आहे. पत्नीप्रमाणें प्रकृतिलाही ते आपली दासी करूं पहातात; परंतु ती कां अशी बधणार? ती या बद्दल शिक्षा ठोठावण्यास मुळींच कसूर करित नाहीं. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे कोणत्याही आहारास ठराविक वेळ ही पाहिजेच.

कित्येक तर याचे उलट दिसून येतात. बरोबर दहाला पानावर बसावयाचें तर त्यांत एक मिनीटसुद्धां फेरफार होतां कामा नये. दहा वाजून दहा मिनीटें व पांच सेकंदे होईपर्यंत भोजन झालेंच

पाहिजे. इतके त्यांचे टाईम टेबल बसलेलें असतें. अशा इसमाचें लक्ष खाण्याकडे नसून टाईमकडे असते. एवढ्या मुदतींत ते कसेबसे चार घांस तोंडांत कोंबून तसेच गिळून मोकळे होतात. अन्न किती व कसें कां जाईना जेवण वेळेवर आटोपलें म्हणून तो आनंदांत असतो. याचाही परिणाम त्याचे प्रकृतीवर होवून तो आजारी पडला म्हणजे प्रकृतीचे आधीन होतो. आजारी पडला म्हणजें दहा वाजतांही मला भुक नाहीं म्हणून सांगतो. अशा तऱ्हेनें दोन्ही प्रकार वाईट म्हणून त्याज्य आहेत.

हल्लीं पैलवान वगैरे लोक दूध पीत असतात; परंतु त्यांना पद्धत नसते यामुळें प्रसंगीं फायद्या ऐवजीं नुकसान मात्र होत असते. अन्नाहार करून हे दूध घेत असतात. कित्येक लोक रात्रीं निजते वेळीं दूध घेऊन निजतात; परंतु ही वहिवाट अगदीं वाईट आहे. कारण झोंपते वेळीं पोट अगदीं गच्च भरलेलें असेल तर बरोबर झोंप येत नाहीं. पचन क्रियेचा मोठा भाग झोंपण्यापूर्वीं साधारणपणें आपल्या कामांतून मोकळा झालेला असावा. झोंपते वेळीं कढत दूध घेतलें असतां स्वप्न दोष नाहींसा होतो. रात्रीच्या वेळीं दूध घेऊन फायदा झाल्याची उदाहरणें फारशी दिसत नाहींत. फक्त स्वप्नदोषावरच याचा परिणाम होत असल्याचा अनुभव आहे. झोंपण्यापूर्वीं सुमारें दोन ते तीन तास अगोदर दूध घ्यावें म्हणजे झोंप येईपर्यंत त्याची बरीच क्रिया होवून जाते व स्वस्थ झोंप लागते.

दुग्धाहार करण्याच्या वेळा आपल्या प्रकृतिमानाप्रमाणें ठरवाव्या. जशी भूक लागेल त्याप्रमाणें; परंतु ठराविक वेळीं दूध घेत गेल्यानें फायदा होतो. सकाळीं सात वाजतां दूध घेतलें तर त्यावर नऊ व पुढें अकरा असे अंतर ठेवावें. ज्यांना कामामुळें असें करितां येणें अशक्य असेल त्यांनीं दिवसांतून चार वेळां तरी दूध घेण्याची व्यवस्था करावी. सकाळपासून बारा वाजेपर्यंत दोन वेळां व पुढें सहा वाजेपर्यंत दोन वेळां घ्यावें. भोजनासारखें केवळ दोनच वेळां दुग्धाहार करून भागणार नाहीं. खरें पाहिल्यास अर्ध्या अर्ध्या तासानें थोडथोडे दूध घ्यावें असा नियम आहे; परंतु हें जमणार नाहीं. जमल्यास उत्तमच.

दुग्धाहारास करतेवेळीं विश्रांति व व्यायाम घेणें अगदीं अगत्याचे आहे. ज्यांना अशी अनुकुलता असेल त्यांनीं काम न करितां रहावें. केवळ दुधावरच ज्यांना पुष्कळ दिवस रहावयाचे आहे त्यांना हा नियम पाळून भागणार नाहीं. तेव्हां निदान आरंभी कांहीं दिवस विश्रांति व व्यायाम घेतला तर चांगला फायदा होईल. विश्रांति घ्यावयाची म्हणजे घरचे उद्योगधंदे सोडून निजून रहावयाचे असा अर्थ नाहीं. अंग मेहनतीचे कामें फारशी करूं नयेत. मुख्य लक्षांत ठेवण्याची गोष्ट म्हणजे मनाची प्रसन्नता रहावी, कोणत्याही प्रकारचा त्रास होवूं नये; म्हणून खबरदारी घ्यावी. ज्यास्त शारिरीक त्रास घेतल्यास दुग्धाहार झेंपणार नाहीं; म्हणून आरंभापासून खबरदारी घ्यावी.

दुधाचे शत्रू—

इतराप्रमाणें दुग्धाहार करणारासही शत्रू आहेतच. दूध हें अमृत खरें; परंतु त्याचे संयोगीकरण दुसऱ्या एखाद्या पदार्थाशीं झालें म्हणजे वीष बनते असे पदार्थही परमेश्वरानें निर्माण करून ठेविले आहेत. तेव्हां ते पदार्थ कोणते आहेत याची माहिती करून देणें अत्यावश्यक आहे.

सेंदेलोण, सर्व प्रकारचे मीठ, आंबट, कोणतेही आंबट पदार्थाचा क्षार, मूग, मुळा, लसून, तेल, तेलांत तळलेले पदार्थ, दारू, दहीं, मांस, मासे, आसव इत्यादि जिन्नत दूधाबरोबर न घेण्याची खबरदारी घ्यावी. यांचें संयोगीकरण झाल्यानें त्यापासून रोगोत्पत्ती होण्याचा संभव आहे. म्हणूनच वीष बनतें असें म्हणण्याचा प्रघात आहे.

वर दर्शविलेलें जिन्नस दुधाबरोबर खाण्यांत असल्यास त्यापासून दूध पचणार नाहीं. यदाकदाचित पचलेच तर कोड, रक्तपित्त, रक्तविकार इत्यादि प्रकारचे रोग उत्पन्न होतात. गैरसमजुतीनें हे पदार्थ पोटांत गेले तर तात्काळच असा परिणाम होतो असें नाहीं; परंतु बरेच दिवस असा प्रकार सुरूं ठेविला तर मात्र शरिरावर त्याचा परिणाम झाल्याशिवाय रहात नाहीं. याविषयीं दुग्धाहार करणारांनींच नव्हे तर इतरं अन्नाहार कारणांनींसुद्धां विरुद्ध आहार न करण्याविषयीं सावध रहावें.

दूध पचविणारीं औषध—

जठरास आपण कमकुवत करून मग दुग्धाहार करूं लागलों ह्मणजे तें दूध पचत नाहीं. तेव्हां मग काय करावें ? अशी शंका आपणास येईल. टूम पाहून त्याप्रमाणें वर्तन करणारे लोक आहेतच. जग म्हटलें कीं सर्व प्रकार यावयाचेच. तसेंच दुग्धाहाराकडे लोकांचे लक्ष वेधिलेलें पाहून कित्येकांनीं ' दिव्य रसायनें ' तयार करून ठेविलीं असतील तर कित्येक चूर्णाकरितां आपल्या मस्तकाचें चूर्ण करून घेत असतील. कित्येकांनीं आपल्या एका औषधाचे हजारों गुण दाखवितांना भीत-भीतच 'दूध पचणें' हा एक गुण दर्शविण्यास कांहीं कमी केलें नसेल; परंतु दुग्धाहारावर राहणाऱ्या लोकांस हें शास्त्र अशी स्पष्ट आज्ञा करितें कीं, ' **तुम्ही दुसरें कोणतेही औषध घेऊं नका.** ' कारण अशा औषधाचा उपयोग काडीमात्र नसून विकत रोग घेणे आहे. पैशापरी पैसे जाऊन प्रकृती बिघडण्याचा संभव जास्त. आपल्या जठरावर औषधी जोर करून जर एक शेरभर दूध जास्त पोटांत गेलें तर त्याचा उपयोग काय ? दूध जास्त पोटांत गेल्यानें जास्त शक्ति वाढत नसून तें जसें पचेल तशी शक्ति वाढते. जसें दूध पचत जाईल तसतशी भूक वाढत जाईल. जठराचें मर्जीवरच हा विषय सोंपविणें भाग आहे. अशी शक्ति औषधाचें अंगीं आहेच असें म्हणतां येत नाहीं. कारण आपण आपल्या शक्तिप्रमाणें दिवसांतून दोन शेर दूध पचवित असतो;

परंतु निरोगी व्हावें व शक्ति वाढावी म्हणून उतावीळ झाल्या कारणानें दहा शेर दूध पचावें असें आपणास वाटत असते. तितके दूध चांगल्या प्रकारें पचविण्याचें सामर्थ्य औषधाचें अंगीं आहे कां ? इतकें सामर्थ्य जर असतें तर अन्नाहारानें इतकीं जठरें बिघडलीच नसतीं. मोठमोठ्या जाहिरती, भपकेदार रुग्णालयें असतां रोग्यांचें प्रमाण इतकें वाढलेंच नसतें. रुग्णालयांची संख्या जशी वाढत आहे. त्याचप्रमाणें रोग्यांची संख्याही झपाट्यानें वाढत आहे. कोणत्याही डॉक्टरला 'पेशन्ट' नाहीं म्हणून माशा मारित बसावें लागत नाहीं.

दुधानें कां शक्ति वाढते ?—

पुष्टीकारक म्हणून जे पदार्थ आहेत त्यांत दुधाचा समावेश आहे. शक्ति वाढवून आपलें बल आखाड्यांत दर्शविणारे मल्ल दूध पितात. यावरून दुग्धाहार अगदींच नामशेष झाला असें म्हणतां येत नाहीं. दुधाचें महत्व अशा लोकांना माहित नसल्यानें हे लोक सकाळीं एकदां व संध्याकाळीं एकदां पुष्कळसें दूध एकदम घटाघट पिऊन टाकितात; मध्यंतरी दोन तीन वेळां जेवण जेवतात. याशिवाय बदाम, खारीक, खोबरें वगैरे पदार्थांचा खुराक असतोच. जितकें जास्त पोटांत जाईल तितकी शक्ति वाढते अशी ह्यांची समजूत असते दुधही पद्धतशीर घेत नाहींत. याकारणांनीं ह्यांच्या शक्तीवर किंवा प्रकृतीवर म्हणण्यासारखा फेरफार दिसून येत नाहीं. दुधानें शक्ति वाढते यांत कांहीं शंका नाहीं. निदान दुधानें शक्ति वाढत नाहीं असें म्हणणारा पक्ष अद्याप तरी आपल्यांत आढळून येत नाहीं हें दुधाचें नशीबच समजलें पाहिजे.

दुधाचे घटकावयव.

प्राणी.	पाणी.	ओशट पदार्थ.	नायट्रोजनयुक्त पदार्थ.	साखर.	क्षार.	एकूण.
१ मनुष्य. ...	८६–७६	४–१३	१–९८	६–९३	०–२०	१००
२ गाय. ...	८६–६१	४–७५	३–३१	४–६३	०–७०	१००
३ म्हैस. ...	८२–२५	८–०९	४–३४	४–५६	०–७६	१००
४ शेळी. ...	८७–६२	४–२०	३–६२	४–००	०–५६	१००
५ मेंढी. ...	८१–४०	५–३०	७–१०	४–२०	१–००	१००
६ उंठीण ...	८६–९४	२–९०	३–८४	५–६६	०–६६	१००
७ गाढवीण ...	९०–५०	१–७९	१–७९	५–५०	०–४२	१००

दुधांत कोणकोणतीं घटकद्रव्यें असतात याची माहिती आमच्या वाचकांस व्हावी म्हणून पृथ्थकरणाचें शेकडेवारी कोष्टक वर देत आहों; यावरून सर्व माहिती कळून येईल.

वरील कोष्टकावरून मानव प्राण्यास आवश्यमेव असलेल्या सर्व द्रव्यांचा दुधांत परमेश्वरानें कसा समावेश केला आहे हें सहज कळून येणार आहे. प्रत्येक प्राण्याचे आहार, विहारावरून दुधांतही फेरफार होत असतो. त्यामुळें त्यांचें गुणधर्मही पण वेगवेगळें बनतात.

दुग्धाहारानें शक्ति वाढतें याबद्दल मुळीं शंकाच नाहीं. दूध घेणारे लोक आपल्याकडे आहेत; परंतु केवळ दुधावरच राहणारे लोक नसल्यानें यासंबंधीचे अनुभव आपल्याकडे नाहींत. अमेरिकन लोकांनीं जेव्हां दुग्धाहाराच्या महत्वाचे पोवाडे उच्च स्वरांत गाण्यास सुरवात केली तेव्हां आमच्याकडील बऱ्या लोकांचें लक्ष तिकडे वेधले; तेव्हांपासून कांहीं ठिकाणीं दुग्धाहारास सुरवात झालेली दिसून येते. कित्येकांचे असाध्य म्हणून ठरलेले रोगही बरें झाल्याचें ऐकिवांत आहेत; परंतु त्याचा उपयोग दुसऱ्याला नाहीं. दुग्धहारानें रोग बऱ्या करणाऱ्या अनेक संस्था अमेरिकेंत आहेत. त्या प्रत्येक गोष्टीकडे लक्षपूर्वक पाहून आपलें अनुभव जगापुढें मांडित असतात; यामुळें लोकांस दुधाचे गुणावगुण कळणें सोईचे पडतें. तशी व्यवस्था आपली नाहीं. तशा संस्थाच आपल्याकडे नाहींत. जी कांहीं खासगी अगर सार्वजनिक रुगणालयें आहेत

तीं ठराविक मार्गानें आपली खळगी भरण्याकरितांच आहेत. अंगावर पडलेली कामगिरी कशी पार पाडावयाची हें तेथल्या नोकरांचे आद्यतत्व; मग तेथें अनुभव कसले मिळणार ? व त्याचा लोकांना उपयोग तरी कितीसा होणार ?

ज्यांना अनुभव आला त्यांची स्थिती पाहूं. वैद्यांचे काढे, चूर्णे, रसायनें, मात्रा घेऊन कंटाळलेला रोगी सहजच डॉक्टरचे पुडीकडे वळतो. पुडीनें काम भागलें नाहीं तर डोस ढोसावा लागतो. यांत रोग कमी झाला तर बरें. नाहींतर एखादा रोग असा असतो कीं, वैद्यास उगाळून पितो व डॉक्टरास खाऊन टाकितो. अशा तऱ्हेनें टाकिलेल्या रोग्यास 'असाध्य रोगी असें नांव आहे.' सर्व उपाय थकल्यानंतर हा मरणार असेच त्या दोघांनाही वाटत असतें. अशा रोग्यांनीं नवीन मार्गाकडे वळावें यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं. एखादी नवीन टूम निघाली कीं हे रोगी जगण्याचे आशेनें तिकडे धांव घेतात. असें असाध्य रोगी लंघनानें, फलाहारानें व दुग्धाहारानें बरें झाले असें ऐकण्यांत आलें आहे; परंतु त्याबद्दल पुरावा त्यांचे तोंडी. त्यांची मुलाखत घेऊन तें बाहेर प्रसिद्ध करणार कोण ? प्रसिद्धीला स्थळ तरी कोठें आहे ? राजकीय विषयांत गढलेल्या, सामाजिक विषयावर तुटून पडणाऱ्या वीरांना याचेकडे लक्ष देण्यास सवड आहे कोठें ! असो. आपल्याकडचे अनुभव नसल्यानें आम्हाला याकरितांही परकीयांचे तोंडाकडे पहावयाची वेळ

यावी ना ? आणखी ही अधोगति जाणार कोठवर ? आह्माला आमचे पायावर केव्हां उभे राहतां येईल ते येवो ! आपल्या देशांतली उदाहरणें देतां येत नाहींत यावद्दल आम्हाला खेद होत आहे; परंतु निरुपाय म्हणून देत आहोंत. यापुढें निदान ज्यांना दुग्धाहारासंबंधी जे अनुभव येतील ते त्यांनीं प्रसिद्ध करण्याची व्यवस्था केल्यास जनतेला त्यापासून बराच बोध होण्याचा संभव आहे.

अमेरिकेंत प्रत्येक विषयावर शेंकडों ग्रंथ आहेत व आणखी त्यांत भर पडत आहे. त्यांच प्रमाणें नियतकालिकेंही भरपूर आहेत. आपल्याकडे तशी स्थिती नाहीं. वर्तमानपत्र म्हटलें कीं, त्याचा विषय राजकीय असावयाचा, मासिक हे शब्द उच्चारलें कीं मनोरंजन करणारे हा अर्थ अगदीं ठरून गेला आहे, परंतु अलीकडे अलीकडे अगदीं ही स्थिती बदलून कांहीं सुधारणा घडून येत आहेत. इतर विषयावर कांहीं नियतकालिकें निघालेली दिसतात. मात्र त्यांची स्थिती पाहिली कीं, कींव आल्याशिवाय राहत नाहीं. अशा नियतकालिकांना पुरेसे वर्गणीदार मिळत नाहींत. यामुळें ती कशी व किती दिवस जगतील हें कांहीं सांगतां येत नाहीं. यावरून या विषयाचें महत्व लोकांना अद्याप पटलें नाहीं. असेंच म्हणावें लागतें. नैसर्गिक उपचारानें रोग बरे करण्याची माहिती देणारे एखादें नियतकालिक निघावयास पाहिजे आहे, परंतु महाराष्ट्रभाषेचें सुदैव उघडेल तेव्हां खरें.

हल्लीं शरीरबलाविषयीं आपल्या देशांत चोहीकडे औदासीन्य वास करित असल्याचें आढळून येतें. फेमलपाशाकडे लोकांची प्रवृत्ती जास्त दिसून येत आहे. 'चतकोर' भाकरीवर राहणारा तरुण आपण नेमकेच वीस घास खातों असें मोठ्या आढ्यतेनें सांगत असतों. यावरून शारीरिक शक्तिची हेळसांड दिसून येत आहे. ही स्थिती ओळखून स्वामी श्री विवेकानंद व स्वामी रामतीर्थ यांनीं वेळोवेळीं टोले सारले आहेत. या बाबतींत कित्येक पुढारी प्रयत्न करित आहेत; परंतु त्याचा उपयोग कांहीं फारसा दिसून येत नाहीं हें खरें.

शक्ति सामर्थ्याविषयीं अलिकडे फारच उदासीनता पसरली आहे. शक्ति असणें मल्लाचें काम आहे अशी भावना दिवसेंदिवस फैलावत गेल्यानें अशक्तपणा फॅशनमध्यें मोडला जाऊं लागला आहे. शक्तिसंपन्नास रानदांडगा ठरविण्यापर्यंत मजल गेली आहे. चष्मा वापरणें, शिष्टसंमत बनले गेलें आहे. मनुष्य जितका अशक्त असेल तितका तो विद्वान असे समजण्यापर्यंत आमची मजल येऊन ठेपली आहे. हरहर! काय ही आमची अवस्था! ज्या भरतखंडातील हिंदवीर शास्त्रा शिवाय वाघ, सिंहाबरोबर मल्लयुद्ध करित, शत्रूवर बेगुमानपणें चालून जात. त्याच हिंदवी वीरांची हल्लीची स्थिती पहा! दोन्ही चित्रें समोर मांडून तुलना करा! डोळयांना दिसेना म्हणून चष्मा, दातांनीं ठाणें उठविलें, केसांनीं पांढरेपणा धारण केला. ही वार्धाक्यलेणी आमच्या

तरुणाचे शरिरावर ऐन जोमाचे वेळीं दिसून येतात ! ऐन पंचविशीला ही स्थिती मग पन्नाशीला काय होणार ? मग राम म्हणावयास अवकाश कोठें आहे ? अशा या अशक्तसंपन्न तरुणांना पाहून कोणालाही खास किंव आल्याशिवाय राहणार नाहीं.

हल्लींच्या स्थितींबद्दल आपण अशा प्रकारें खेद दाखवूं लागलों तर याचे पुढची पीढी कशी होईल ? जसे बाप तशाच माताही पेजेनें पोसलेल्या आढळून येऊं लागल्या आहेत. त्यांना मुळीं नेसतें लुगडें-सुद्धां जड वाटूं लागून 'हलकं पातळ हवं' असें म्हणूं लागल्या. केवळ हौसेखातर असें म्हटले असेल तर कांहीं हरकत नाहीं; परंतु लुगडे जड होणाऱ्या बायका गर्भ धारण कशा करणार व त्यांचे हातून बालकांचें संगोपन कसें होणार ? या जोडप्यापासून होणारी संतती पुढें कशी दिग्विजयी होणार हें कळतें आहेच.

प्रियवाचक ! शरिरीक शक्तिची उपेक्षा करून मुळींच भागणार नाहीं. ज्या शरिराचे जीवावर तुमच्या सर्व उड्या आहेत त्या शक्ति-सामर्थ्याला विसरून कसें चालेल. शक्ति कमी झाली कीं तुमचे हातून कांहींसुद्धां होणार नाहीं. जगांत येऊन कांहींतरी कार्य करावें असा तुमचा मानस आहेना ? तर मग शक्तिची उपेक्षा न करितां उपासना करा. शरीरसामार्थ्य कमवा, सामार्थ्य संवर्धन करा. हे तीन मंत्र आपल्या मनःपटलावर उत्तम कोरून ठेवा. दिखाऊपणाकरितां

याच्या पाव्या लिहून ठेऊं नका. मनाची तयारी असली म्हणजे सर्व कांहीं होते. नाहींतर साध्या गोष्टोलासुद्धां फांटे फुटूं लागतात. 'वेळच नाहीं' 'माझ्या पुरती शक्ति आहे' 'काय करावयाचे शक्तिला घेऊन' 'पाहूं पुढें' इत्यादि ठराविक सबबी पुढें येतात. त्यांना दाद न देतां मनाची तयारी करून शक्ति कमविण्यास कमर बांधा.

शरीरसामर्थ्य उत्तम प्रकारचें असणें हा रानटीपणा नाहीं. ही भ्रामक कल्पना अजिबात सोडून द्या. मोठमोठ्या विद्वान समजल्या जाणाऱ्या लोकांचे जीवनवृत्त पहा. त्यांत त्यांनीं शरीरसामर्थ्य कमाविलेलें आढळून येईल. स्वामी श्री विवेकानंद हे एके ठिकाणीं म्हणतात.

" तुमचें रक्त पाण्याहून पातळ होऊन गेलें आहे. तुमचा मेंदू नरम आणि तुमचें शरिर अशक्त झालें आहे. देहाच्या ह्या अवस्थेंत तुमच्या हातून काय होणार ? "

" शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम् । हे वचन तरुणांनीं कधींही विसरूं नये. माझ्या तरूणमित्रानों, माझा तुम्हास एकच उपदेश आहे तो हाच कीं शारीरिक बळ प्रथम मिळवा. "

या विवेकवाणीकडे लक्ष द्या. त्याप्रमाणें वागण्याचा निश्चय करा. व्यायामाकरितां ठराविक वेळ मुद्दाम राखून ठेवा. हा वेळ व्यर्थ

गेला असें आरंभी आपल्याला वाटेल; परंतु थोड्याच अनुभवानें तुमची चुक तुम्हाला कळून येईल. या थोड्याशा वाया गेलेल्या वेळानें किती महत्वाचें काम होंत हें तुमचे तुह्मालाच कळून येईल.

शरीर सामर्थ्य वृद्धिंगत होण्यास इतर खुराकापेक्षां केवळ दुग्धाहाराचा चांगला उपयोग होतो. या बद्दल डॉ. बरनार मॅकफेडन व अमेरिकेतील अनेक नैसर्गिक आरोग्याचे तज्ञ यांचा अनुभव आहे. या शिवाय इतर राष्ट्रांतील अनेक लोकांनीं या बद्दल अभिप्राय दिले आहेत. दुग्धाहारास सुरवात केल्यानंतर दररोज एक रत्तल वजन वाढलें गेलें असाही अनुभव आहे; परंतु श्री **समर्थ** म्हणतात—

> जो दुसऱ्यावरी विश्वासला । त्याचा कार्य भाग
> बुडाला । जो स्वयें कष्टत गेला । तोची भला ॥

तेव्हां तुम्ही तरी दुसऱ्याचे अनुभवाकरितां कां तिष्टत बसतां ? दुग्धाहारानें शरीरावर अपाय न होतां उपायच होतो. यानें शक्ति वाढते. रोग बरे होतात. तारुण्य प्राप्त होवून शरीर कांति खुलतें. यावर विश्वास ठेवून दुग्धाहारास सुरवात करा. मन शांत ठेवा. नेहमीं आनंदी रहा. दुग्धाहार खात्रीनें लाभपायक होणार अशी मनाशी खुणगाठ बांधून

केवळ एक आठवडा—

दुग्धाहार करून पहा. म्हणजे तुम्हांला याचा अनुभव सहज येऊं शकेल. मात्र दुग्धाहारास सुरवात करण्यापूर्वी आपलें वजन नीट हून ते डायरींत अगर स्मरणवहींत टिपून ठेवा. शरीर सामर्थ्य कमी

झाल्याबरोबर स्मरण शक्तिही तुम्हास सोडून गेली आहे. म्हणून तर या स्मरण-टांचण-वह्या तुमच्या मागें लागल्या आहेत. दुग्धाहारास सुरवात करण्यापूर्वी फावल्यास--जमल्यास-उपवास करा. म्हणजे तुमच्या श्रमलेल्या जठरास थोडासा विसावा मिळेल व दुग्धाहार पचविण्यास तें लायख होईल. तीन दिवस लंघन केल्यास तुमचा बराच फायदा होईल. तीन दिवस नच जमलें तर दोन दिवस निदानपक्षीं एक दिवस तरी उपवास कराच. हा उपवास म्हणजे फराळाचें खावून नव्हे की चहाचे कप ढोंसून नव्हे. अगदीं कांहीं न खातां न पितां उपवास करावयाचें आहेत, हें विसरतां कामा नये.

उपवासानंतर मग पचेल त्या मानानें दूध घेण्यास सुरवात करा. एक शेरा पासून सुरवात करावी. पाहिल्या दिवशीं एक व दुसऱ्या दिवशीं दोन शेर असें करूं नये. पाहिल्या दिवशीं साधारण मानानें दूध कमी लागेल तर दुसऱ्या दिवशीं भूक लागून थोडे जास्त लागल्यास घ्यावें व तेंच प्रमाण ठरवावें. दूध घेतेवेळीं ' दूध कसें असावें ? ' हें प्रकरण फिरून एकवार वाचून पाहून मग दुग्धाहारास सुरवात करावी.

या पाहिल्याच सप्तकांत तुम्हाला तुमच्या शरीरप्रकृतींत पुष्कळ फरक पडलेला खास दिसून येईल. आठवडा संपल्यावर फिरून तुम्ही आपलें वजन करून पहा. पाहिला व हा आंकडा पुढें ठेवून किती अंतर पडतें पहा. यावरून खात्री पटल्यास दुग्धाहारच्या दुसऱ्या सप्तकांस आणखी पुढें सुरवात करा.



डॉक्टर, वैद्यांनीं निराश होऊन ह्या रोग्याला
सोडून दिला त्या वेळेचा हा फोटो
असून त्याचें वजन फक्त
पंचवीस रत्तल होतें.

दुग्धाहार-चिकित्सेनें बरा झाल्यावर
त्याचे वजन पंचावन रत्तल वाढलें
त्या वेळेचा हा फोटो.



आरंभी आरंभी तुम्हाला थोडें जड जाईल, चुकल्यासारखें होईल; परंतु भावी आशेवर लक्ष ठेवून हातपाय गाळूं नका. नाहींतर केवळ मौजेखातर दोन दिवस दूध घेऊन तिसरे दिवशीं अन्नावर ताव माराल तर त्यानें अपाय होईल. केवळ चैनीकरितां दुग्धाहार करूं नये. ज्यांच्या मनाची तयारी नसेल त्यांचा हा विषयच नव्हे. घटकेंत तोळा घटकेंत मासा असा फेरफार होणाऱ्या माणसांनीं केवळ आपल्या हातांनींच प्रकृति बिघडून घेतली आहे असें समजा. सकाळीं डोकें चढतें तर दुपारी पोट दुखतें, तिसरे प्रहरीं ताप येतो व झोंपण्याचे वेळीं अंग दुखतें. रात्रीं मळमळतें, वांत्या होतात व झोप लागत नाहीं. बाकी प्रकृती ठीक आहे. वाहवारे ठीकपणा ! अशा प्रकृति-मनातुन त्यांची सुटका होणार केव्हां ? व त्याचे हातून कार्य होणार तरी काय ? लवंगेनें उष्ण व वेलदोड्यानीं थंडी होणारी माणसेही दिसून येतात. हे प्रकृतीचे फाजील चोचलें आहेत. अशा लोकांना सुप्रसिद्ध महाराष्ट्र नरवीर **तानाजी मालुसरे** याचा आहार खोटा वाटणार तर **बाजीराव पेशव्यांचा** तांदळाचा व हिरव्या धान्याचा आहार असत्य भासणार; परंतु हीं ऐतिहासिक सत्यें आहेत. अशाच लोकांचे वंशांत आमचा जन्म झाला असून आमचे मात्र प्रकृतिमानच बदलें आहे.

आहाराचे अनेक पंथ आहेत, मांसहार, अन्नाहार, शाकाहार फलाहार इत्यादि नांवें आहेत. आपल्या या देशात सर्वांचा समावेश

दिसून येतो. मांसहारी लोक आपल्याकडे आहेत. अन्नाहारी आहेत व फलहारीही आहेत. कित्येक लोक शक्ति वाढण्याकरितां मांसहाराची तारीफ करितात; परंतु हा मार्ग त्याज्य आहे. पाश्चिमात्य राष्ट्रें मांस-हारीच होती व हल्लीं आहेत; त्यांचा मुख्य आहार ह्मणजे मांस होय. त्याचे जोडीस ते अन्नाहार करित एवढेंच काय तें; परंतु मांस हें पचण्यास जड आहे. यामुळें जठरास फार त्रास होत असतो. आहाराचा मनावरही परिणाम होत असतो इत्यादि अनेक कारणांनीं तिकडे लोकसुद्धां आतां केवळ शाकाहारावर राहूं लागले आहेत. तेव्हां शक्ति वाढविण्यास कोणता आहार जास्त उपयोगी आहे याबद्दल वाद आहे. जो तो आपआपली बाजू पुढें मांडणाराच; परंतु येथें पक्षाची जरूरी नाहीं. सोबत दिलेल्या "खाद्यपेय पदार्थांतील पोषक द्रव्यें" दर्शविणारें एक कोष्टक देत आहोंत. त्यावरून कोणता आहार कसा आहे व तो आपल्या जठराला कितपत मानवेल हें कळून येईल.

सदरच्या पत्रकांत जीं द्रव्यें परिक्षणास घेतलीं आहेत. ती सर्व स्वाभाविक-नैसर्गिक स्थितीतली आहेत. ही गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे. शेकडेवार प्रमाणावरून हें कोष्टक बसविलें असून उरणारी बाकी ही 'उष्णताजनक शक्ति' समजावी.

आतां मुख्य या पोषकद्रव्यांनीं शरिराचें कोणते भागाचा कसा उपयोग होतो तें पाहूं या यांची माहिती होण्यापूर्वीं कोणत्या द्रव्यांत किती प्रमाण सांपडतें तें पहा.

घटकावयव.		मांसोत्पादक.	स्निग्धमय.	पिष्टमय व शर्करायुक्त.
कार्बन.	...	५३	७६–५	४४
हैड्रोजन.	...	७	१२	६
ऑक्सीजन.	...	२४	११–५	५०
नैट्रोजन.	...	१६	०	०
एकूण.	...	१००	१००	१००

आतां भागावर पाहूं या—

१ **मांसोत्पादक**—या वर्गाच्या पदार्थानें शरिरांत स्नायू व मांस उत्पन्न होत असते. हें मेंदूला व ज्ञानतंतूंना अतिशय उत्तम अन्न आहे. याचा स्निग्धपदार्थांप्रमाणें उपयोग होतो.

२ **स्निग्धमय**—आपला हा देह इंजिनासारखा आहे. या इंजिनास चलन देणारा प्राण आहे. या इंजिनास या स्निग्ध पदार्थांचा जळणासारखा उपयोग होतो.

३ **पिष्टमय व साखरयुक्त**—यांचाही उपयोग वरील प्रमाणेंच होत असतो.

४ **क्षार**—क्षारांचा उपयोग हाडें व रक्त उत्पन्न करण्याकडे होतो. यांतील फास्फोस नामक क्षाराचा मेंदूस चांगला उपयोग

होतो. क्षार व स्निग्धपदार्थ यांची गट्टी होवून ते मांस व स्नायु यांना कांहीं काल जगवितात.

अधुनिक शोधानें व अनुभवानें दुधासारखा शक्तिवर्धक करणारा दुसरा जिन्नसच नाहीं असें ठरतें; म्हणून ज्यांना शारिरीकसामर्थ्य वाढवावयाचे असेल त्यांनीं दुग्धाहारच करावा. दुधानें वजन वाढत असतें. याबद्दल डॉ. बरनार मेकफेडन हे आपले अनुभव पुढीलप्रमाणें सांगतात—

" साधारणमानानें दुग्धाहार करणाराचें वजन दररोज आर्ध्या-रत्तलापासून दीड रत्तलापर्यंत वाढते एका तरुण स्त्रिचें वजन तर एके दिवशीं सहा रत्तल वाढलें. याबद्दल आम्हालासुद्धां शंका येऊन काटा, कपडे वगैरे सर्व तपासलें; परंतु तें अगदीं बरोबर ठरलें. पहिल्याच दिवशीं तीन रत्तलापर्यंत वजन वाढलेलें मी पाहिलें होतें. अशीं उदाहरणें पुष्कळ आहेत. आठ दिवसांत दुग्धाहारानें आठरा रत्तल वजन वाढणारीं माणसें बरीच आहेत. "

परंतु यानेंही समाधान होत नाहीं. पोटांत जास्त पाणी गेल्यानें वजन वाढलें असेल. त्याचा उपयोग काय ? अशीही शंका यावर घेण्यास कांहीं लोक कमी करणार नाहींत; परंतु ही शंका अनुभवानें खोटी ठरली आहे; म्हणून त्याची विशेष चर्चा करण्याची जरूरीच उरली नाहीं.

खाद्यपेय पदार्थांतील पोषक द्रव्यें.

निरनिराळे पदार्थ.	पाणी व इतर टाकाऊ पदार्थ.	मांसल द्रव्य.	स्निग्ध द्रव्य.	पिष्टमय द्रव्य.	क्षार.
प्राणांज अन्नें.					
१ बायकांचें दूध.	८७- ०	३- ५	४- ०	४- २	०-१६
२ गाईचें दूध.	८७- ४	३- ४	३- ७	४- ८	०- ७
३ शेळीचें दूध	८८- ८	४- ५	४- ५	३- ५	०- ५
४ गाढवीचें दूध.	९०- ०	१- ७	१- २	६- ०	६- ५
५ दूध (साय असलेलें)	८७- ०	३- ३	४- ०	५- ०	०- ७
६ दूध (साय काढलेलें)	९०- ५	३- ४	०- ३	५- १	०- ७
७ साय.	७४- ०	२- ५	१८- ५	४- ५	०- ५
८ दहीं.	३४- २	२८- ९	३३- ७	३- ४	२- ८
९ [illegible].	९१- ०	[illegible]	०- ५	[illegible]	०- ७
१० लोणी.	११- ०	१- ०	८५- ८	०- ०	[illegible]
फळें.					
१ सफरचंद.	८४- ६	०- ४	०- ५	१४- [illegible]	०- ३
२ केळीं.	७५- ४	१- ३	०- ६	२२- ०	०- ८
३ लिंबू.	८९- ३	१- ०	०- ७	८- ५	०- ५
४ नारिंग, व संत्री.	८६- ९	०- ८	०- २	११- ६	०- ५
वाळलेलीं फळें.					
१ खजूर.	१५- ४	१- १	२- ८	७८- ४	१- ३
२ अंजीर.	१८- ८	४- ३	०- ३	७४- २	२- ४
३ मनुका.	१४- ६	२- ६	३- ३	७६- १	३- ४
कवचांचीं फुलें					
२ [illegible] (काढलेले)	१२- ४	५- ४	१- ४	८०- ४	०- ४
३ गहूं.	१३- ६	१२- ०	१- १	७६- ३	१- ०
४ बाजरी.	११-१३	१०- ८	४-६२	७१-७६	०- ०
५ ज्वारी.	११-९५	८-६४	७-४३	५९-०४	०-१३
६ चणे.	११-३९	२२-७०	३-७६	६३-१८	२- ६
भाजीपाला.					
१ कोबी.	९१- ५	१- ६	०- ३	५- ६	१- ०
२ कांदे ताजे.	८७- ६	१- ६	०- ३	९- ९	०- ६
३ बटाटे ताजे.	७८- ३	२- २	०- १	१८- ४	१- ०
४ रताळी.	६९- ०	१- ८	०- ७	२७- ४	१- ३
५ मुळा.	९१- ८	१- [illegible]	०- १	५- ८	१- ०
मांसमय द्रव्यें.					
१ मांस.	६५- ५	१५- ०	१८- ०	०- ०	०- ८
२ मासे.	८६- ०	१०- ३	३- ०	०- ०	०- ७
मादक पदार्थ					
१ चहा.	१६- ५	५- ०	२- ०	२८- ०	३- ०
२ कॉफी.	१२- ०	१४- ०	१२ते१३	१८- ५	३- ५
३ कोको.	६- ५	२०- ०	३७ते३९	८- १	३- ४
४ दारू.	८८- ३	०- ०	ileohol	sugar,	२- ०

ों
ां
र्ग
ें
वर
ावें
ोच

दुग्धाहार व व्यायाम—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ॥
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते । *
—वाग्भट. अध्याय २ श्लोक ९.

हल्लीं व्यायामाबद्दल जिकडे तिकडे उदासिनता पसरलेली आहे. यामुळें हल्लीची तरुणपिढी अशक्त व निस्तेज अशी दिसत आहे. ऐन पंचविशीच्या उमेदीमध्यें डोळ्यांनें दिसत नाहीं; म्हणून नेत्रास चष्मा बरा दिसत असला तरी ते शारीरिक व्यंग खास आहे. अशक्ततेमुळें पायांत पाय आडखळतो आहेच. शरीर पीळदार नसल्यानें हात बेडौलपणें मागें पुढें यत आहेतच. कमर वांकल्यामुळें ताठ होत नाहीं, छातीचें पोंक निघालें आहेच. डोंक्याचें केंस वृद्धालासुद्धां लाजविण्या इतके पांढरे झाले आहेत, अहाहा ! काय हें ध्यान ? हेंच आमचे काढीबहाद्दर देशोद्धार करणार ? याच शूरवीरांपोटीं पुढें प्रजोत्पत्ती होऊन ती देशकार्य करणार ? हाय ! आपल्या देशाची भावी उन्नती करणाऱ्या देशोद्धारक पुढाऱ्यांनीं इकडे लक्ष द्यावयास नको काय ?

जगांतलें कोणतेंही राष्ट्र घ्या. तेथें शरीरसंपत्तीवर भर दिलेला आढळून येतो. राजाचे सामर्थ्य सैन्यसंख्येवर तोलण्यांत येतें व सैन्याचें

---

* व्यायायमापासून अंग हलकें होतें, काम करण्याचें सामर्थ्य येतें, भूक वाढतें, वात झडतो व शरीर पीळदार आणि घट्ट होतें.

सामर्थ्य शरीरसामर्थ्यावर आवलंबून असतें. शरीरसंपत्ती चांगली असेल तरच देशकार्य, समाजसेवा इत्यादिकामें त्यांच्या हातून होतील.

पाश्चिमात्यांचें अवगुण आह्मी तेव्हांच उचलले आहेत. याच अवगुणांना आपण ' सुधारणा ' हें गोंडस नांव देऊन गोंधळ घालित आहोंत. पाश्चिमात्य लोक दारू पितात, मांस खातात म्हणून आमच्या धर्मांनीं यांना त्याज्य ठरविलें असतां आह्मी निर्लज्जपणें हें जिन्नस वापरित आहों. मांस व मद्य यांचा निषेध करणारा पंथ तिकडे निघाला असून याबद्दल जोराची चळवळ सुरूं आहे; तरी आपण मांस भक्षण करून मद्यपान करणारा ' समाज सुधारक ' समजून मान देत आहोंत. किती आश्चर्याची ही गोष्ट आहे पहा !

कपड्याची गोष्टही अशीच आहे. शरीराला कपड्याची जरूरी आहे खरी; परंतु हल्लीं जे कपडे आपण वापरतो त्याची कांहीं जरूरी भासत नाहीं. पाश्चिमात्य देशांत थंडी फार आहे ह्यामुळें त्यांना कपड्याची विशेष जरूरी असते. त्यांना कृत्रिम उष्णता अंगांत भरण्याकरितां मद्यपान करावें लागतें; परंतु आपण मात्र सुखानें तेच फॅशन म्हणून करितो. आपला देश उष्ण आहे तेव्हां आपल्याला पाय खलडझोरे पाटलून, एकावर एक असे दहा पांच अंगरखे-आंत दंडके, शर्ट, जाकीट, कोट-घालतो. या योगानें मान रिकामी रहाते; परंतु हें सुद्धां न खपून मान जातो असें वाटूनच कॉलर, नेकटाय यांचें

मळा आवळून टाकित असतो. हल्लीची स्थिती पाहिली तर ' एक नूर आदमी व दसनूर कपडा. ' अशीच दिसून येईल. अंगावरील कपडे एका पारड्यांत घालून दुसऱ्या पारड्यांत त्याच्या मालकाला बसविताना अगदीं सारखे वजन भरेल. सर्वांत कपड्याचा खर्चच विशेष होत असलेला आढळून येत असतो; परंतु यावर महात्मा गांधींनीं मात्र चांगलेंच रेचक दिलें आहे. कपड्याचा हा डामडौल या योगानें बराच उतरला गेला आहे; परंतु अद्याप याचें कांहीं पुरतें उच्चाटन झालें नाहीं. बाह्य कपड्यांतच संभावितपणा—मोठेपणा—जो पर्यंत भरला आहे, तो पर्यंत खानदानी खादीला महत्व प्राप्त होणार नाहीं. समाज अद्याप पर्यंत कपड्याला मानित आहे. उंची कपडे वापरणारा मनुष्य मोठा, संभावित असला पाहिजे असा ग्रह आहे तो पर्यंत हें कपड्याचें बंड असेच राहणार.

अशीच दुसऱ्या फॅशनसंबंधी गोष्ट आहे. केश विंचरून साफ करण्यास व कपडे व्यवस्तीतपणें घालण्यात जो आपण वेळ घालवितो त्यांतला निम्मा वेळ जरी या व्यायाम करण्यांत घालविला तरी खास पुष्कळ उपयोग होईल; परंतु आपण आपल्या देहाची किंमत न समजतां कपड्याची व्यवस्था चोख ठेवितो. दोन, चार नमस्कार घालण्यास वेळ मिळत नाहीं; परंतु वाकडा—तिरपा—भांग काढून मुखडा निरखून पाहण्यांस एक तास लागतो.

येन केन प्रकारेण सुधारणेवर टीका करावी किंवा फॅशनबाज लोकांवर तोंड टाकावें असा कांहीं आमचा उद्देश नाहीं. फक्त हे लोक फॅशनमध्यें जितका आपला वेळ घालवितात त्याच्या दशांश वेळ जरी व्यायामाकडे घालवतील तरी फार फायदा होईल; म्हणूनच ही टीका करणें भाग पडलें. फॅशनमध्यें शारीरिक भागास अपाय होणारी गोष्ट त्याज्यच समजली पाहिजे. केवळ इतर लोक करितात म्हणून आपणही करून व्यर्थ खर्च करूं नये.

भरतखंडाचा प्राचीन इतिहास पाहिला तर तो खरोखरच फारच उज्वल असा होता. शारीरसामर्थ्याबद्दल लोक आस्थेनें वागत होते. गांवोगांव आखाडे होते. श्रीसमर्थांनीं बजरंगबलीची स्थापना करून व्यायाम देवता ठरविली. मल्लांचे उपास्यदैवत श्री हनुमान हें ठरवून. मारुती देवालयाजवळ आखाडा–तालीम–हा असावयाचाच. असा कांहीं ठरावच झालेला दिसत असे. देवादिकांच्या यात्रा, जत्रा, उरूस वगैरे समारंभाचे वेळीं कुस्त्या, दांडपट्टा, लेजीम, बोथाटी वगैरे मर्दानी खेळ होतच असत. या यात्रा म्हणजे शारीर सामर्थ्याचे प्रदर्शनच होय. निरनिराळ्या देवांच्या यात्रा निरनिराळ्या महिन्यांत भरव्याची वहिवाट असल्यानें बहुधा सर्वकाळ यात्रा असत. पावसाळ्याचे दिवस गैरसोयीचे असल्यानें फक्त हे तीन चार महिनेच काय ते मोकळे जात असत. विजयी मल्लास पारितोषकें मिळून त्यांचा जाहीर सन्मा-

नही होत असे. यामुळें सर्व लोकांचें लक्ष इकडे होतें. त्या वेळचा कोणताही तरुण व्यायाम घेत नसे असें मात्र होत नसे. तरुण व व्यायाम यांची जोडच अशा सुरेख तऱ्हेची होती. प्राणीमात्रास ज्या-प्रमाणें आहार व निद्रा यांची जरूरी आहे. तशीच तरुणांना व्याया-माची जरूरी आहे. ही जरूरी आजपर्यंत योग्य रीतिनें पाळत असत म्हणून त्यांची शरीरसंपत्ती सुदृढ होत असे.

पण हल्लीं काय आहे ? हल्लीं शरीरसामर्थ्य असणें हा रानटी-पणा वाटूं लागलां आहे. मल्लांना ' माजलेला रेडा ' ही पदवी देण्या-पर्यंत आमची अधोगती आली आहे. हरहर ! शरीर सामर्थ्याची कोण ही हेळसांड ? चार अक्षरें येऊं लागली कीं आम्ही ' शिकलेले ' बनतो. लगेच आम्हाला, आपल्या पूर्वज्यावर, धर्मावर, रूढीवर यथेच्छ तोंड सुख घेण्यास लायसेन्सच मिळतें. पूर्वींच्या गोष्टी वाईट, जुनें तें भीकार असें आपण स्पष्टपणें प्रतिपादूं लागतो. याच कारणानें व्यायामाबद्दल आपण उदासिन झालों आहोंत.

परंतु फॅाशन म्हणून ज्यांच्या सुधारणा आपण उचलित आहोंत त्यांचे गुण कांहीं घेतो कां ? परंतु याचा विचार आहे कोठें ? गुणाकडे पहातो कोण ? ज्या पाश्चिमात्यांच्या चुका आपण फॅशन म्हणून उचलतो त्याच पाश्चिमात्यांची शरीरसंपत्ती कशी असते पहा. ते कधी तरी व्यायामाची हयगय करितात कां ? त्यांच्यांत काडी पैलवान जरी

असेल तरी अशक्तपणा म्हणजे सुधारणेचें माहेरघर अशी त्यांची भावना खास नाहीं. इतर फॅशन बरोबर आपण हें तरी शिकूं या; म्हणजे दुःखांत तेवढेच सुख म्हणावयाचें.

पण या व्यायामांतही फॅशन घुसली आहेच. जेथें पहावें तेथें-ही वया आहेच. क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, बोटींग इत्यादि खेळ पश्चिमात्य असून आणखी कित्येक पश्चिमात्य व्यायामही आहेत. या खेळांनीं व्यायाम होत नाहीं; असें नाहीं परंतु या करितां खर्च फार येतो. तो खर्च आपल्या ऐपतीच्या बाहेर असतो. गर्भश्रीमंतांना हा खर्च थोडा असतो खरा; परंतु हा हिशोब त्याचे एकट्याचें धनावरून न करितां एकंदर उत्पन्नाचें मान व शिल्लक उरलेल्या लोकसंख्येच्या मानानें विभागून पाहून मग कायते ठरवावें. असा हिशोब करून पाहिल्यास हे फॅशनेबल खेळ आपल्याला फारच महाग पडतात. इतकेच नव्हे तर याकडे पहाणें सुद्धां पाप करण्यासारखे आहे.

देशी खेळ व व्यायामपध्दती ही थोड्या खर्चाची असून तिचा परिणाम चांगल्या तऱ्हेनें शरिरप्रकृतिवर होत असल्याचा आजपर्यंतचा अनुभव आहे. तेव्हा देशी पध्दतीनें व्यायाम केल्यास खर्चाची कुरकुर रहाणार नाहीं. जोर, बैठक, दांडपटा खेळणें, कुस्ती करणें याला कांहीं खर्च येत नाहीं. डंबेल्स सारख्या परदेशीय पध्दतीनें शरीर तात्काळ फुगल्यासारखें दिसते खरें; परंतु तो व्यायाम घेण्याचा सोडून दिल्यावर पूर्वास्थीती येते; म्हणून येथें मुद्दाम देशी व्यायाम पध्दतीचा उल्लेख केला आहे.

शरीरसंपत्ती सारखी दुसरी संपत्ती नाहीं. तिच्या सारखा दुसऱ्या संपत्तीचा उपयोग नाहीं. ही गोष्टी सर्व जगमान्य झाली आहे. निरनिराळ्या देशांतील मोठमोठे लोक यावरच भिस्त देतात. हे लोक असाच उपदेश करित असतात. शरीर संपत्तीसंपन्न देशांची उन्नति व्हावयास वेळ लागत नाहीं. सर्व राष्ट्राची मदार यावरच अवलंबून आहे. याचा अनुभव गेल्या महायुद्धचे वेळीं सर्व राष्ट्रास येऊन चुकला आहे. त्यावेळीं कांहीं ज्ञानाचा उपयोग फारसा झाला नाहीं. पदवीधरांची तेथें जरूरी भासली नाहीं. म्हणजे ज्ञानसंपन्न लोक नसावेत, ज्ञानाची जरूरी नाहीं; असें म्हणणें नाहीं; परंतु त्याबरोबर शरिरीक आरोग्याची हेळसांड करून उपयोगी नाहीं. ऐवढाच बोध घेतला पाहिजे.

कोणतीही उन्नति सर्वांगपरिपूर्ण असेल तरच तिचा उपयोग आहे. आपण अशी कल्पना करून चालूंया कीं, आपल्या कामास नेहमीं उजव्या हाताची जरूरी आहे; म्हणून आपण त्याला काळजीनें जपला. त्याची शक्ति वाढविण्याचा प्रयत्न करून त्याला चांगला पुष्ट बनविला. तो जास्त आवडता म्हणून त्याचेवर चांगलीं वस्त्रें व अलंकार घातले तर तो देखावा कसा दिसेल ? अशी योजना करणाऱ्या इसमाचें म्हणणें खरें असेल परंतु तें ध्यान पाहिल्याबरोबर आपण त्याला ' विचित्र ' म्हणून वेड्याचे इस्पितळच दाखऊं ना ? तशीच स्थिती आपल्या व्यायाम-पद्धतीची झाली आहे.

ज्ञानदान देणारी एखादी संस्था आपण पाहिली तर तेथें कसला देखावा दिसतो तो पहावा. या संस्थाना 'ज्ञानदान' करणाऱ्या म्हणण्यापेक्षां 'धनदाना' चे मागें लागून सेवकवृत्ती–नोकरी–करावयास लावणाऱ्या आहेत. शिक्षण घेऊन नोकरी करणारेच सारे विद्यार्थी असतात. याची प्रचिती पाहण्यास लांब जावयास नको. मराठी शाळेंत जाणारा पहिलीतील विद्यार्थी घेऊन त्याला तुम्ही सहज विचारा कीं,–बाळ, तूं शिकून काय करणार आहेस ? तूं कोण होणार ? यावर मुलगा चटकन मी मामलेदार होणार, फौजदार बनणार, नाहींतर कारकुनी तर आहेतच. असेच उत्तर देणार. म्हणूनच या शिक्षणाला शिक्षण न मानता 'नोकर तयार करण्याचे कारखाने आहेत.' असे म्हणतात. शिक्षण घ्यावयाचें तें केवळ नोकरीकरितां असाच लोकांचा ग्रह बनलेला आहे. वाटेल तर पहा चालू शिक्षणपद्धतीतील दोष मानावा.

अशाच ` पैकीं व्यायाम हा एक या पद्धतीतील दोष आहे. शिकून नोकरी करणाऱ्या मनुष्यास शक्तिची काय जरूरी ? असाच जो तो विचारतो; परंतु ज्या शरिरावर आपण सर्व जन्म काढणार आहोंत त्याची निगा चांगली राखावयास नको काय ? पायांत घालित असलेला बूट घेतेवेळीं आपण चांगला पाहून घेतो. तो जास्त दिवस टिकाव म्हणून त्याला तेल देतो; पॉलिस करितो; तो कोठें फाटूं नये म्हणून जपतो; परंतु आपण आपल्या शरिराची इतकीसुद्धां काळजी न घेतां बेगुमानपणानें वागतो.

जो शिकतो त्याला शक्ति नसते असा एक ग्रह फार बळावलेला आहे. अशक्तपणा हा विद्वत्तेचा व सुधारणेचा ट्रेडमार्कच दिसून येतो. हाही एक चालू शिक्षणांतील दोष आहे. शिक्षणसंस्थेंतलि शिक्षक ' व्यायाम ' या विषयावर फार सुरस व्याख्यानें झोडतात. अशक्तांची खूप खरडपट्टी काढितात; परंतु ते स्वतःच अशक्त असतात. अशीही मजा दिसून येते; यामुळें विषयाचें महत्व दुसऱ्याचे मनावर बिंबणें शक्यच नसतें.

हल्लीची तरुण पिढी अवलोकन केली व त्यांतल्या त्यांत आंग्ल-भाषाप्रवेश केलेले तरुण पाहिलें तर त्यांची किंवच करावी लागेल. घरांत चोर शिरून चोरी करूं लागला तर हे पुरुष चटकन उठून मोठ्या चपलतेनें चोराचे हातावर तुरी ठेऊन तेथून निसटून पोलीस चौकी गांठतील. मग तेथून एक दोन डगलेवाले घेऊन घरीं येऊन आपला ' पुरुषार्थ ' दाखवितील; परंतु चोर तो पर्यंत राहतात कशाला ? मिळेल तेवढें किडुकमिडुक घेऊन ते केव्हांच पोबारा करितात. अशा चोराला थोपवून धरण्याचा अगर पकडून ठेवण्याचा रानटीपणा ते मुळींच करणार नाहींत. चोरी करणाऱ्या चोरास शिक्षा होते हा ' कायदा ' त्यांना माहित असतो. मग त्यांना भीती कसली ? त्या कायद्याचें जोरावर ते ' फिर्याद ' करून मग त्या चोरावर जय मिळविणार ! वहावारे तरुण !

' अहो ! या जुन्या काळाच्या म्हाताऱ्या लोकांना अन्न फारच लागते. ' अशी कित्येक अधुनिक सुशिक्षितांची तक्रार आहे. ती अक्षरशः खरी आहे. अशा चारपांच तरुणांचे अन्न एकटा म्हातारा गट्ट करून टाकितो. त्या मानाने त्यांची शक्तिही असते. म्हणजे थोडक्यांत सांगावयाचे झाल्यास एका पिढींत किती अंतर पडलें आहे ते पहा. बाप व मुलगा समोर उभा करून पहा. अशा दोन तीन पिढ्या उभ्या केल्यास मौजच मौज पहावयास मिळेल. म्हातारे लोकही ही गोष्ट जाणून आहेत. ते हल्लींच्या तरुण पिढीला ' अलिकडची पोरें ' म्हणून संबोधून स्पष्ट म्हणतात कीं–' हीं भाताचे पेजीवर राहणारीं पोरें पुढें काय दिग्विजय लावणार आहेत हें दिसतें आहेच. '

साठ वर्षांचा म्हातारा बाप जें काम करितो तें काम त्याच्या ऐन पंचविशीच्या भरांतल्या मुलास होत नाहीं. याचा अनुभव सर्वांस आहेच. याचें कारण शरीरसामर्थ्य होय. दिवसेंदिवस याचा ऱ्हास होत चालला असल्यानें मुद्दाम येथें याची चर्चा करणें भाग पडलें. अस्तु.

दुग्धाहार करणाऱ्या मनुष्यानें सोसेल त्या मानानें नियमित व्यायाम घेतलाच पाहिजे; म्हणजे तें दूध उत्तम प्रकारें पसून सर्व दृष्टीनें उपयोग होतो. दुग्धाहारानें रोग बरे करितेवेळीं जसा व्यायामाचा उपयोग होतो तसाच तो शरीरसामर्थ्य वाढवितांनाही होतो. मात्र त्यानें खालील गोष्टी नीट घ्यानांत ठेवाव्या.

मिल्क डायेट इंन्स्ट्रक्टर.

१ शरीरास सोसेल इतकाच व्यायास नियमित वेळीं करावा. शरीरास थकवा येईपर्यंत जास्त व्यायाम करूं नये किंवा निमित्त मात्र एखाद दुसरा नमस्कार घालून व्यायामाची परिसमाप्ति करूं नये.

२ व्यायाम केल्याबरोबर कित्येक लोक दूध पितात किंवा दूध घेऊन कित्येकजण व्यायाम करितात; परंतु या दोन्ही गोष्टी अपाय-कारक आहेत. याकडे नीट लक्षांत ठेवावें कीं, व्यायाम करण्यापूर्वी एक तास व नंतर एक तास दूध घेऊं नये.

जास्त व्यायाम घेतल्यानें शक्ति न वाढतां ' शक्तिचा क्षय ' झाल्याचीं उदाहरणें आढळून येतात; तेव्हां ही खबरदारी व्यायाम कर-णारांनीं अवश्य घ्यावी.

प्रो. राममूर्ती, माणिकराव इत्यादि नररत्नांनीं आपलें शरीर सामर्थ्य वाढवून लोकांस दिपवून टाकितो आहे. सामर्थ्य-हास होवूं लागला म्हणून चोहीकडून गवगवा होऊं लागल्यावर आतां कित्येकांचे डोळे उघडून त्या दिशेनें प्रयत्न सुरू आहेत. ' तालीम ' याचा समा-वेश या विषयांत झाला असून ' व्यायाम ' या विषयावर कांहीं शिक्षण-संस्थांतून व्याख्यानें होवूं लागलीं आहेत. हे एक सुदैवच. गेलेली शक्ति पुन्हां कमविली तरी बस्स आहे.

व्यायामाचे अनेक प्रकार—

व्यायामाच्या अनेक पद्धति प्रचलीत आहेत. कित्येक व्यायाम शरिराचे एखादे भागासच उपयोगी पडत असतात. बाकीच्या भागास थोडा बहुत उपयोग होतो नाहीं असें नाहीं; परंतु इतर भागांना फारच थोडा उपयोग होत असतो.

कोणकोणत्या व्यायामानें कोणकोणत्या शारिरीक भागांना व्यायाम घडतो याचें साधारण विवेचन वाचकांना फायदेशीर होईल म्हणून पुढें देत आहोंत.

तालमीच्या व्यायामाचे प्रकार.

१ **कुस्ती**—कुस्तीनें बहुतेक सर्व शरीरास व्यायाम घडून अंगीं चापल्य येतें.

२ **बैठका**—कमर व पाय यांतील स्नायूंस मोठा व्यायाम घडतो. चवड्यावर उभे राहून बैठका काढल्यास कमरेपासून खालच्या शरिराच्या सर्व भागाला उत्तम व्यायाम घडतो.

३ **जोडी**—बोटें, मनगट, दंड व खांदा यांतील स्नायु व पाठीच्या स्नायूंस व्यायाम घडतो.

४ **मलखांब**—हाताचे स्नायू, कमर व मांड्या वगैरे स्नायूस व्यायाम घडतो.

५ **जोर**—यानें पाठीच्या वरच्या भागाच्या स्नायुस, छाती व दंडातील स्नायूंस व्यायाम घडतो.

६ **बार**—हात, खांदा, पोट व कटि यांना व्यायाम घडतो.

व्यायामाच्या निरनिराळ्या पद्धति.

१ आट्यापाट्या—पायाचे स्नायुस व्यायाम घडतो.

२ हुतुतू—खेळण्यानें पायाचे स्नायुस व्यायाम घडतो.

३ खो-खो—पायाला, कमरेला व पोटाला व्यायाम घडतो.

४ लंगडी—पाय व कमर यावरच जोर असतो.

५ सूरपारंबी—झाडावर चढतां उतरतांना पाय, हात यांना व्यायाम होवून अंगीं चपलपणा येतो.

६ इटिदांडू—या खेळानें फारसा व्यायाम होत नाहीं. साधारण हात, पाय, कमर व पोट यांनाच व्यायाम घडतो.

७ लांकडे फोडणें व जमीन खणणें—पोटाचे स्नायु, कमरेचे स्नायु, खांद्याचे स्नायु व छातीचे स्नायु यांना व्यायाम घडतो.

८ बायसिकल—सर्व स्नायूंना विशेषतः पायाचे शिरांस व्यायाम घडतो.

९ फुटबॉल—पायाला बराच व्यायाम होतो.

१० क्रिकेट—मुख्यतः पायाला, थोडाबहुत हाताला आणि कांहींसा उरोभागाला व्यायाम होतो.

११ टेनिस व बॅडमिंटन—बराचसा पायाला व्यायाम होऊन थोडासा हातालाही होतो.

१२ हॉकी—विशेषता हातांचे आणि पायाचे स्नायूंस व्यायाम होतो.

व्यायाम करावा एवढें म्हणून भागणार नाहीं. कोणत्या व्यायामानें अगर खेळानें शरिराच्या कोणत्याही भागास व्यायाम घडतो; हें समजलें पाहिजे म्हणून वरती साधारणतः प्रचलित व्यायामाच्या खेळांची त्रोटक माहिती दिली आहे. आतां व्यायाम पद्धती कशी असावी तें पाहूं. या संबंधानें व्यायामशास्त्राचे कांहीं नियम पुढीलप्रमाणें आहेत.

१ व्यायामाचे वेळीं मन अगदीं शांत ठेविलें पाहिजे.

२ व्यायाम शरिराच्या सर्व भागांस झाला पाहिजे.

३ फुस्फुसें, रक्ताशय, पचनेंद्रिय हीं इंद्रियें अत्यंत महत्वाचीं असल्यानें तीं व्यायामानें दृढ केलीं पाहिजेत.

४ एखाद्या अंगास जास्त व्यायाम पडणें व दुसऱ्यास कमी पडणें ही पद्धत दोषकारक आहे. असा व्यायाम करूं नये.

५ व्यायामानें शक्ति बरोबरच प्रसंगावधान, चपलता व तडफ हें गुणही मिळविलें पाहिजेत. याची व्यवहारांत अत्यंत जरूरी असते.

अशा तऱ्हेनें विचार करून पाहिला असतां सर्व गुण संपन्न असे व्यायाम फारच थोडे सांपडतात. खेळाविषयीं तर फारच नडून राहते. सवंगडी जमणे, जागा, साधने वगैरे अनेक अडचणी येतात.

व्यायामाचे भिन्न भिन्न प्रकार आहेत. व्यायामशास्त्राचे दृष्टीनें प्रत्येक व्यायाम पाहून आपल्या प्रकृतीस कोणता व्यायाम पाहिजे आहे व कोणता मानवतो आहे याचा विचार ज्याचा त्यानेंच केला पाहिजे. या संबंधानें ठराविक नियम करून बांधून टाकणें शक्य नाहीं. आपल्या देशांत आजपर्यंत ज्या पद्धती चालत आलेल्या आहेत त्यांतील मुख्यतः गुण पुढीलप्रमाणें आहेत.

देशी तालीमीपासून फायदे.

१ शक्ति वाढली जाते. २ स्वतंत्रता—स्वावलंबनी—असते. ३ थोडाक्या: वेळांत व्यायाम करतां येतो. ४ साधनांची फारशी जरूरी नसते.

खेळापासून फायदे.

१ व्यायामानें आरोग्यास फायदा होऊन आनंदी वृत्ति बनेल. २ हात, पायादि अवयवांचें सामर्थ्य वाढेल. ३ चित्तवृत्ति आनंदींत होईल. ४ मोकळ्या हवेत व्यायाम केल्यानें रक्त शुद्धि होईल. ५ प्रसंगावधान, चपलता, तडप ह्या गुणांचा विकास होईल. ६ सहकारित्व वाढून, आज्ञाधारकपणा व धोरण वगैरेचें ज्ञान सामुदायीक खेळानें होईल. ७ चाणाक्षपणा, सहानुभूति व मनुष्यस्वभावाचें ज्ञान

ह्यां गुणांचा परिपोष होईल. ८ एकलकोंडपणा व चिडखोरपणा सारखे मानसिक दोष नाहींसे होतील.

व्यायाम करणेस वेळ नाहीं ही नेहमीं सबब पुढें येत असते; परंतु ही सबब फार लंगडी व आत्मघातकीपणाची आहे. आपलें शरीर चांगलें असेल तरच हातून दोन कामें होतील; नाहीतर प्रकृति बिघडल्यावर कांहीं सुद्धां होणार नाहीं म्हणून शरीरसंपत्ती ही मुख्यच समजली पाहिजे. ही शरीरसंपत्ती कमाविण्यास वेळ नाहीं अशी कल्पनाच करून घेऊं नये. वाटेल ते करून, वेळांत वेळ काढून व्यायाम हा केलाच पाहिजे. शरीरपोषणास जसा आहार तसाच व्यायाम आहे आहाराइतकीच व्यायामाची जरूरी आहे अशी एकदां भावना झाली म्हणजे मग या लंगड्या सबबीच पुढें येणारच नाहींत.

घरच्याघरींसुद्धां जोर काढणें, बैठक मारणें ह्या सारखे व्यायाम करतां येण्यासारखे आहेत. या व्यायामांना फारशी साधनें नको आहेत. जोडी, डंबेल्स हाही व्यायाम कांहीं वाईट नाहीं. हेही घरबसल्या होऊं शकतील. तेव्हां शक्य तर हे करावेत. मलखांब, बार यांनीं चांगला फायदा होत असतो.

मोकळ्या व स्वच्छ हवेची अत्यंत जरूरी असल्यानें होतां होईल तो सर्व व्यायाम मोकळ्या हवेत करावेत. व्यायाम केल्या नंतर घाम

येतो त्यावेळीं वारा लागूं नये म्हणून कित्येक लोक अगदीं कोंडत्या जागेंत व्यायाम करितात; परंतु त्यांची ही मोठी चुक आहे. हवा नेहमीच मोकळी पाहिजे. फक्त वाऱ्याची झोत आपल्या अंगावर येणार नाहीं अशी खबरदारी घेतली म्हणजे झालें.

सकाळीं पहाटेस उठून किंवा संध्याकाळीं ऊन उतरल्यावर फिरावयास जाणें हा व्यायाम साधारण प्रतीचा बरा आहे. जड पावलांनीं, पाय रेंगाळीत जाण्यापेक्षां झपाट्यानें चालल्यास बरेंच. सशक्त लोकांनीं एक मैलभर पळत जाणें हा व्यायाम फार हितकर आहे.

कित्येकांना व्यायाम करणें कमीपणाचें वाटत असतें. शरीरसंपत्ती चांगली असणें हें जर कमीपणाचें मानलें तर मग काय राहिलें ? शरीर चांगलें असलें तरच सुख. हें शरीर जर रोगी बनलें व इतर साधनें हवी इतकी मिळाली तर सुख लागेल कां ? पैशानें शरीर संपत्ती विकत मिळत नाहीं हें पूर्ण ध्यानांत ठेविलें पाहिजे.

दुग्धाहारास व्यायामाची जोड पाहिजे आहे. दुग्धाहार करित असतां नियमित व्यायाम घेतला पाहिजेच. ज्याप्रमाणें औषध घेतलें असतां वैद्य अगर डॉक्टर पथ्य त्याचेवर लादत असतोच. पथ्या शिवाय भागतच नाहीं. त्याच प्रमाणें व्यायाम घेतल्याशिवाय भागणारच नाहीं; म्हणून व्यायामाबद्दल इतकें विवेचन करण्याची जरूरी आहे.

व्यायाम करणारांनीं खालींल गोष्टीं नीट लक्षांत ठेवाव्या.

१ भूक लागली असतां व्यायाम करूं नये.

२ व्यायाम केल्या नंतर थंड पाणी अगर थंड दूध घेऊं नये.

३ दुग्धाहारानंतर लगेच व्यायाम घेऊं नये. मध्यतरी अर्धा, पाऊण तास तरी वेळ गेला पाहिजे.

४ व्यायाम करते वेळीं किंवा इतर वेळीं सुद्धां तोंडानें श्वासोच्छ्वास मुळींच घेऊं नये.

कित्येक लोक दुग्धाहाराबरोबरच व्यायाम सुरूं करतील; तेव्हां त्याना कांहीं सूचना करणें अगत्याचें आहे.

व्यायाम व दुग्धाहार हा एकदम सुरूं केल्यास तीव्र विकार उत्पन्न होणाचा संभव आहे. अशा वेळीं व्यायाम बंद ठेवावा व तो विकार बंद झाल्यावर पुन्हां सुरूं करावा.

१ सुरवातीस मानसिकश्रम बेतानें करावेत.

२ व्यायामानंतर अर्धा, पाऊण तासांनीं दूध घ्यावें.

३ व्यायाय केल्यानंतर लवकर हुशारी न येईल तर व्यायामानंतर अंग रगडून घेऊन नंतर स्नान करावें.

कित्येकांना हे साधे खेळ खेळणेंसुद्धां होणार नाहींत. कित्येकांना अशक्तपणामुळें जोर, बैठका झेपणार नाहींत; अशा लोकांकरितां अगदीं साधे, सरळ, घरच्याघरीं होणारें असे थोडे व्यायाम या खालीं देत

आहोंत. हे व्यायाम सहजासहजीं होणारे असल्यानें निदान हे व्यायाम तरी घ्यावेत; म्हणजे थोडथोडी शक्ती वाढेल.

व्यायामाचा पहिला प्रकार.

जमिनीवर सरळ रेषेंत उताणें ताठ निजावें. पाय लांब करून प्रथम उजवा पाय वरती आणावा व खालीं न्यावा; नंतर डावा पाय वरती आणावा व खालीं न्यावा. डावा पाय कमरेसमोर उभा राहील येथपर्यंतच आणावा. पाय खालीं वर करितेवेळीं त्याला पोंक येऊं देऊं नये.

व्यायामाचा दुसरा प्रकार

हात वर करून जमिनीवर ताठ उभे रहावे. कोठेंही पोंक येऊं देऊं नये. छाती साधारण पुढें काढावी; नंतर हात खालीं आणून कमर वांकवून ओणवें होवून हात जमिनीस टेकवावे; नंतर पुन्हां उभें रहावे. मात्र ही क्रिया सावकाश करावी. भराभर उरकून घेऊं नये.

व्यायामाचा तिसरा प्रकार

सरळपणानें ताठ उभे रहावें; नंतर हात पसरून ते तसेच मागें न्यावेंत. हात मागें नेतअसतां टांचा सावकाश उचलून चवड्यावर उभे रहावे. त्याचप्रमाणें हात मागें जात असतांना मान मागे नेऊन छाती पुढें आणावी; नंतर हात सावशपणें पुढें आणून मिटवावें. असे करित असतां टांचा सावकासपणें टेकवाव्या. हात मागें नेत असतां जोरानें पण सावकास श्वास जावा व हात पुढें आणित असतां तो जोरानें पण सावकाश सोडीत जावा.

व्यायामाचा चवथा प्रकार.

हात वर करून ताठ निजावे. शरिराचा कोणताही भाग ढीला ठेऊं नये; नंतर मग हात. डोकें उचलून पाय न उजलतां उठावें व हात पायास टेंकवावें. हात पायाचे पुढें गेल्यास चांगलेंच व नंतर फिरून सारखे निजावें. याप्रमाणें दमेंपर्यंत करावें.

व्यायामाचा पांचवा प्रकार.

पाय पसरून ताठ निजावें. हात अंगाबरोबर सरळ ठेवलेले असावेत; नंतर दोन्ही पाय जोडीनें उचलून ताठ करावेत. असें करित असतां पायास पोंक येऊं देऊं नये.

व्यायामाचा सहावा प्रकार.

हात वर करून ताठ उभे रहावें; नंतर कमरेजवळ वांकून-कोणवे होऊन-हात खालीं आणून पायाचे पुढें पाऊण हात अंतरावरील जमिनीस हातानें स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा. असे करतांना पाय जमिनीवर साफ टेकून नितंब भाग मागें ढकलावा व सर्व अंगाचा भार टांचांवर पडूं द्यावा.

अशा तऱ्हेचे व्यायाम घरीं अंथरूणावरसुद्धां करितां येतील. याला कांहीं फारसा वेळ मोडणार नाहीं. दुग्धाहार करणांनीं तरी निदान अशा तऱ्हेचें व्यायाम अवश्य करून आपलें शरीरसामर्थ्य, वाढवून घेतल्यास फार फायदा होईल.

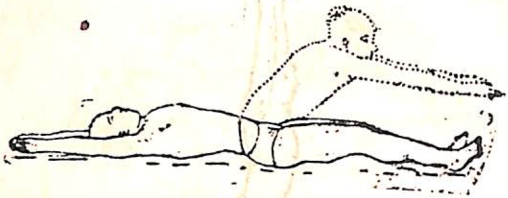
व्यायामाचा सातवा प्रकार.



ताठ उभे रहावें. हात ऊंच सरळ करावेत. हाताचे आंगठे एकमेकास चिकटलेले असावेत. पायाच्या टांचा एकमेकांस चिकटलेल्या असून पुढचा भाग पसरता असावा; नंतर श्वास आंत घेऊन हात ताठ तसेंच खालीं जमिनीपर्यंत वांकवावे ज्यावेळीं ओणवे व्हावे लागतें त्यावेळीं आंग ढिलें ठेऊं नये. खालीं वांकते वेळीं कमरेचा भाग मागें न्यावा. वर उठतांना श्वास सोडावा. ही क्रिया अत्यंत सावकाश परंतु दमे पर्यंत करून नंतर एक तासानें दुग्धाहार घ्यावा.

(अ)

व्यायामाचा प्रकार आठवा.



जमिनीवर ताठ निजावें. हात डोक्याचेवर ताठ पण उताणे असावेत; पाय ताठ ठेवून घोटे एकमेकास चिकटून ठेवावे; पायाचा पंजा साधारण पसरून असूं द्यावा; नंतर श्वास आंत घेऊन छातीचा भाग फुगवावा; नंतर मग हात व डोकें उचलून उठावें. मात्र यावेळीं पाय हलूं देऊं नयेत. पायाचे गुडघ्याचा भाग उचलण्याचा संभव फार असतो. या करितां रबरी अगर कातडी पट्टे पायाचे पंजाजवळ असल्यास फार उपयोग होत असतो. उठल्यानंतर हात पायाचे पुढें करून जमिनीस टेकें पर्यंत न्यावेत; नंतर तेथून श्वास सोडित पुन्हां उलटत निजावें. अर्धतासानें दुग्धपान करावें.

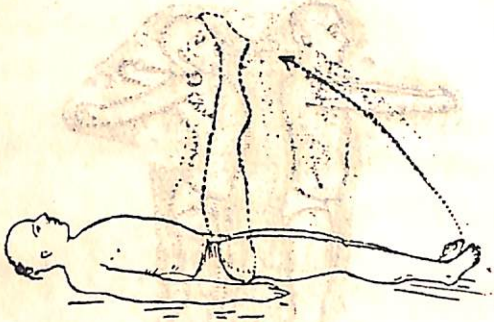
(आ)

व्यायामाचा प्रकार नववा.



शरीर ताठ करून उभे रहावें. पाय जुळते असावेत. टांचा एकमेकांस लागलेल्या असाव्यात. हात पुढें जुळते ताठ असूं द्यावेत; नंतर हळूं हळूं श्वास घेत घेत हात मागें नेत जावेत. असें करित असतां टाचा उचलित छातीचा भाग पुढें आणावा व मान मागें झुकती न्यावी; नंतर पुन्हां पहिल्यासारखें उभे रहावें; परंतु त्यावेळीं श्वास सोडित छातीचा भाग मागें घ्यावा व टांचा आस्ते आस्ते टेकवाव्या, ही क्रिया सावकाशपणें करावी. मग थोड्यावेळानें दुग्धहार घ्यावा.

व्यायामाचा प्रकार दहावा.



उताणें ताठा निजावें. हात अंगाबरोबर चिकटून घ्यावेत. हाताची बोटें अंगास चिकटून असावीत. पायाच्या टांचा जमिनीवर ठेवाव्या पुढचा भाग ताठ उभा असूं द्यावा. नंतर शरिराचा वरचा भाग हलूं न देतां एक पाय इचलून तो कमरेपर्यंत समोर आणावा व नंतर खालीं न्यावा. मग दुसरा तसाच वरती आणावा पुन्हां खालीं न्यावा वाटल्यास दोन्ही एकदम वरती आणावेत. व खालीं न्यावेत. मात्र पाय वरती नेतेवेळीं श्वास आंत घ्यावा व पाय खालीं करित असतां श्वास बाहेर सोडावा. मग थोड्या वेळाने दुग्धपान करावें.

दुभत्या जनावरांचा ऱ्हास—

दुग्धाहार हा दुभत्याजनावरावर सर्वस्वी अवलंबून असल्यानें याचा विचार येथें करणें जरूर आहे. ' व्यायाम ', ' जनावरांचा ऱ्हास ' इत्यादि सदरें पाहिलीं कीं, हा राजकिय विषय आहे असें कित्येकांना वाटण्याचा संभव आहे; परंतु तसा कांहीं वाचकांनीं आपला गैरसमज करून घेऊं नये. खरें पाहूं गेल्यास सामाजिक, धार्मिक अशी कोणतीही बाब घेतली व तिचे मुद्देसुद रीतिनें स्पष्ट विवरण करावयाचें म्हटलें तर तेथें राजकिय विषयांचा संबंध येणारच. ही सर्व गुंतागुंतच अशा चमत्कारिक तऱ्हेची आहे. सर्व सत्ता राजकिय विभागांत असल्यानें सत्तेशिवाय शहाणपण व्यर्थ ठरते; म्हणून कोणत्याही विषयाबद्दल लिहावयाचे म्हटल्यास तेथें राजकिय भाग येणारच.

कितीही सोंवळा ब्राम्हण अत्यंत कडक सोंवळे करणारा असला तरी जो पर्यंत तो समाजामध्यें वावरत असतो तो पर्यंत त्याला विटाळ झाल्याशिवाय रहावयचाच नाहीं. त्याचप्रमाणें कोणताही विषय घेऊन आपण लिहूं लागलों तर त्याला राजकिय विषयाचा विटाळ हा होणारच. याला अगदीं निरुपाय आहे.

आपले हें भरतखंड आतांपर्यंत अनेक लोकांच्या ताब्यांत गेलें होतें व त्यांतून पुन्हां स्वतंत्रही झालें होतें. परकीयसत्ता झाली तरी त्रासदायक असणारच. तरीपण हे परकेलोक राजसत्ता उपभोगीत

असतां याच देशांत रहात असत. यामुळें इतकें परकेपणा वाटत नसे. आपल्या या हिंदुधर्मांत मांसहारी लोक फारच कमी आहेत. जे कांहीं मांसहार करितात त्यांनीं 'मृगया' करून तें मांस भक्षण करावें असा शास्त्रानें निर्बंध घालून ठेविला आहे. यामुळें 'एक पंथ व दोन काज' झाले आहेत. शिकार करण्यानें हिंस्र जनावरांचा नाश झाला व मांसहारी लोकांच्या लालसेस आळा बसला; परंतु हल्लीं ही स्थिती राहिली नाहीं. आमचे क्षत्रिय आतां आपली तरवार–नव्हे सुरी–बकऱ्याच्या मानेवर चालवून आपल्या जीभचे कौतुक पुरवूं लागले आहेत. यामुळें हल्लीं मांसहार बराच वाढलेला आहे.

उपलब्ध इतिहास पाहिला तर दुभत्या जनावरांचा मांसहार करणारे लोक परकीयच दिसून येतात. अनार्य, दैत्य, मुसलमान इत्यादि लोकांनीं–अशा जनावरांचा बराच–ऱ्हास केला आहे; परंतु या लोकांनासुद्धां आर्य–हिंदू–लोकांचा दरारा असेच. यामुळें ते लोक वचकून वागत असत. आर्यांचें गोधनावर या लोकांनीं घाला घातला होता; परंतु त्या त्यावेळीं आर्यांनीं आपली समशेर गाजवून आपल्या गोमातेचा प्रतिपाळ केला आहे. प्रातःस्मरणीय **श्री शिवाजीमहाराज** यांचें चरित्रांत गोवधाचे अनेक प्रसंग आलेलें आहेत. गोमातेचा अत्यंत छळ होत असतो. हीच गोष्ट त्यांच्या मना सारखी लागून राहिली होती. अगदीं बालपणीच त्यांचे मनावर हा परिणाम झाला होता. म्हणून

त्यांनीं हिंदवीराज्य स्थापन करून महाराष्ट्राचा पराक्रम पूर्णपणें दाखविला. म्हणून आपण त्यांना गोब्राम्हण प्रतिपालक म्हणूं लागलों आहोंत.

परंतु तोही काल फार दिवस राहिला नाहीं. मुसलमानांची राज-सत्ता जावून त्यानंतर येथें ब्रिटीश सरकार स्थापन झाले; परंतु त्यानेंही कांहीं हा न्हास कमी झाला नाहीं. मुसलमान बादशाह हिंदु लोकमतास मान देत असत. राज्यकारभारांत हिंदू लोकांचा बराचसा हात असे. यामुळें प्रत्यक्ष गोमातेवर व दुभत्या जनावरांवर फारशी गदा आली नाहीं; परंतु या आंग्लाईंत सर्व स्थिती बदलली जावून दुभत्या जना-वरांचा न्हास अतिशय वाढला गेला आहे. ठिकठिकाणीं 'कसाईखाने' सुरू झाले आहेत. तेथें मुख्यतः गाईचाच भरणा जास्त दिसून येतो. गोमातेचें प्रतिपालन करून तिचा छळ करणारा तो आपला शत्रू सम-जून वागणारा स्वाभिमानी वीर हल्लीं नसल्यानें मुकाट्यानें सर्व सहन करून घ्यावें लागतें. फारसे आंकडे फुगले, लोकांची ओरड झाली म्हणजे मग फार तर कौंसिलमध्यें एखादा प्रश्न उत्पन्न होतो. यावर निरुपयोगी, रोडक्या गाईच तेथें मारण्यांत येतात असें सरकार तर्फे उत्तर मिळतें; परंतु या उत्तरांत सत्यता किती असते ? कसाईखान्या-वरील नोकर रिपोर्टानें सरकारास कळविणार व मग सरकार सांगणार. यावरूनच त्याची सत्यता सिद्ध होत आहे.

दुसरी ओढ परदेशी दुभती जनावरें पाठवून देण्याची. इकडील चांगली जनावरें परदेशी रवाना झाली कीं, येथें तुटवडा आलाच. कसाईखानें व परदेशी पाठविलेल्या जनावरांची संख्या दरसाल सारखी वाढती आहे. गोरक्षण संस्था यांनीं जे आंकडे प्रसिद्ध केले आहेत ते पाहिले म्हणजे अंगावर शहारेच उभे राहतील. अशी स्थिती आणखी कांहीं काल राहिली तर खास दूध, तुप, लोणी, हे शद्ब डिक्सनरींत पहावें लागतील. यांचे नमुने परदेशांतून आणून ते पदार्थ संग्रहालयांत ठेवावें लागतील. अशी भीति वाटणें अगदीं साहजिक आहे. गेल्या पंचविस वर्षांतील स्थिति स्थूलमानानें पाहिली म्हणजे ही शंका साधार आहे असेंच वाटूं लागेल.

दुग्धाहार करणाऱ्या मंडळींनीं या विषयाकडेही लक्ष द्यावें; म्हणूनच येथें इतके लिहावें लागेल. दुधांचें महत्व जाणून आमच्या कौन्सिलातील नामदारांनीं या दुभत्या जनावरांच्या ऱ्हासास कांहीं तरी पायबंद घालावा.

पाश्चिमात्य देशांना दुग्धाहाराचें महत्व पटल्यानें तिकडे दुभत्या जनावरांची पैदास वाढविण्याचे आणि त्यांची संख्या वाढविण्याचे प्रयत्न सारखें सुरू आहेत. दुभती जनावरें जास्त दूध कशी देतील इकडेही त्यांचें लक्ष वेधिलें आहे. आपणही आपल्या जनावरांची नीट नीगा राखून व्यवस्थेशिर ठेविली पाहिजेत. दुधाचा उपयोग होवून अशा

जनावरापासून शेतकीच्या उपयोगी पडणारी जनावरें उत्पन्न होतात. असा हा दुहेरी फायदा असल्यानेंच गाईचें महत्व फार आहे. आपला हा देश शेतकी प्राधान्य आहे. शेतकी हाच आपला मुख्य व्यवसाय आहे. यामुळें दुभत्या जनावरांची आपल्याला फार अवश्यकता आहे.

दुभत्या जनावरांचे ऱ्हासासंबंधानें कडक टीका करून किंवा त्यावर व्याख्यानें झोडून उपयोग होणार नाहीं. त्याकरितां खटपटच केली पाहिजे. आपण कितीही ओरड केली तरी सरकार प्रेमातिशयामुळें तिकडे लक्षच देत नाहीं. ते आपल्या गौरकायांच्या सुखाकडेच पहात असतें. बहुतेक पुढारी राजकिय सुधारणेंत गढलेलें आहेत. कित्येक कौन्सिलें यशस्वी करून दाखवित आहेत तर कित्येक मोरे व्याखानावर झोड देत आहेत. येऊनजाऊन या बाबतींत गोरक्षणवाली मंडळी कमर बांधून खटपट करित आहेत; परंतु त्यांचे हातून कितीसें कार्य होणार? त्यांनीं भूतदयेचा मार्ग स्विकारला आहे. थोड्या किंमतीमध्यें कसाई-खान्यांत जाणाऱ्या गाई वांचवून त्यांचें पालनपोषण करणाऱ्या संस्था बऱ्याच निघाल्या आहेत; परंतु याहीपेक्षां विशेष महत्वाची गोष्ट म्हणजे दुभत्या–चांगल्या–जनावरांचा ऱ्हास होऊं न देतां व परदेशी पाठविली जाणारी जनावरें जावूं न देता जातिवंत जनावरांची पैदास करून त्यांचा उपयोग करून घेणें ही होय. याकरितां निराळ्या संस्था स्थापन होणें अगदीं जरूर आहे. या संस्थेनें भूतदयेचें काम तर होणार

आहेच; परंतु गरीब बिचारी अर्भकेंसुद्धां या योगानें जगतील. निर्भेळ, ताजें, स्वच्छ दूध पुरविणारे कारखानें आपल्याकडें काढतां येतील. पाश्चिमात्य देशांत असें कारखानें पुष्कळ आहेत. इतकेच नव्हे तर दुधाची पावडर करून सर्व जगास दूध पुरविणारे कारखाने तिकडे आहेत; परंतु हा धंदा आम्हा लोकांना कमीपणाच वाटतो. त्यांची व्यसनें, त्यांच्या चुका आपण फॅशन म्हणून उचलित असतां आपल्याला कांहीं वाटत नाहीं; परंतु असा एखादा किफायतशीर धंदा करितेवेळीं आम्हाला पोकळ स्वाभिमान आठवतो !

नमुनेदार दुग्धालयें—

हल्लीं जो तो नोकरीचे मागें लागत असतो. शिक्षणपद्धतीतील दोषामुळें सुशिक्षित लोक नोकरीकडे पळतात. **उत्तम शेती, मध्यम व्यापार, कनिष्ठ नोकरी** अशी आजपर्यंत रुढी होती ती बदलून जावून अगदीं उलट झाली आहे. ज्या नोकरीला आजपर्यंत तुच्छ लेखित होते तिच उच्च दर्जाची मानली जाते. ‘ मी सरकारी नोकर आहे. ’ असे मोठ्या तोंऱ्यानें उत्तर मिळतें. याचें कारण तरी हेंच. या दास्यवृत्तीनें धंदे बुडालें, शेती सफा झाली तरी अद्याप डोळे उघडले जात नाहींत. असे कित्येक धंदे नफा देणारे आहेत कीं, त्यावर परदेशीय लोक दरसाल कोट्यावधी रुपये मिळवून जातात. आम्ही त्याचा कंपनींत नोकर म्हणून राहून बहुतेक ती कंपनी चालवितो;

परंतु स्वतंत्र कंपनी काढण्याचें सामर्थ्य आपले अंगि खास नसते. आपल्या हातून तें होणार नाहीं असेंच वाटूं लागतें; म्हणजे तितका आत्मविश्वास नाहीं.

दुसरी मुख्य लजिरवाणी गोष्ट म्हणजे पोटाची खळगी भरण्याकरितां स्वतःचा देह, स्वताचे मन दुसऱ्याचें ताब्यांत देऊन दास्यत्व पतकरण्यास आम्ही तयार असतो. त्या ऐवजीं एखादा धंदा काढला तर ? असा कोणी प्रश्न केला तर ' तो हलकट धंदा कोण करितो ? त्याची दगदग आपल्या हातून होणार नाहीं. ' अशीच उत्तरें मिळतात. एकादा धंदा स्वतंपणें करणें हा हलकटपणा व नोकरी करणें हा प्रतिष्ठितपणा. हा कोठला न्याय ? सुधारणेच्याच शिखरास पोंचलेलीं राष्ट्रें काय करितात पहा ! त्या राष्ट्राचा अभ्युदय नोकऱ्या करून झाला आहे कीं, धंदेशिक्षणांनीं झाला आहे याचा विचार करा. अमेरिका, इंग्लंड, जर्मनी, जपान इत्यादि देश केवळ व्यापारानें सधन होऊन पुढें आले आहेत. कलाशिक्षण, धंदेशिक्षण. हेंच तिकडे मुख्यशिक्षण समजलें जातें. ज्ञानदान करणाऱ्या संस्था तिकडे आहेत. केवळ नोकर तयार करणारे कारखाने तिकडे नाहींत. नोकरीही तिकडे कनिष्ट समजली जाते.

हल्लीं दूध विक्री करण्याचें काम स्वतंत्र वर्गाकडे मुळींच नाहीं. मोठमोठ्या शहरांतून गवळी लोक आहेत खरें; परंतु मध्यम व खेडेगावांत हा धंदा शेतकरी वर्गाच करित असतो. घरीं एखादें दुभतें

जनावर बाळगून त्याचें थोडे दूध घरी ठेऊन बाकीचे दुसऱ्यास घालतात. बहुतेक हा सर्व वर्ग अशिक्षित असा आहे. त्यांना स्वच्छता कशी ती मुळीं माहितच नसते. यामुळें दूध चांगलें मिळतच नाहीं; तेव्हां शिकलेल्या लोकांनीं हा धंदा हातीं घेऊन पहावा. केवळ भूतदयेवर चालणारे पांजरपोळ वेगळे व या अशा उद्देशाच्या संस्था वेगळ्या दुभत्या जनावरांची पैदास चांगल्या प्रकारची करून त्यांची नीट निगा राखणें. दुभतीं जनावरें जास्त दूध कशी देतील याबद्दल प्रयोग करून पाहणें हीं महत्वाचीं कामें अशा संस्थांतून करितां येतील.

दुसरा मुख्य उद्देश म्हणजे दूध होय. दुधाचें अंगीं पोषक शक्ति फार असल्यानें बिघडलेल्या हवेंतील रोगजंतू चटकन दुधांत येतात; यामुळें त्यांची फार सावधगिरी ठेवावी लागते. आपण केवळ स्वच्छतेचा उपदेश अशा लोकांना करून भागणार नाहीं. प्रत्यक्ष कृतिच त्यांना करून दाखविली पाहिजे; म्हणून अशा दुग्धालयांची फार जरूरी आहे. मोठ्या शहरांतून व मध्यम वस्तीच्या गांवांतून अशीं नमुनेंदार दुग्धालयें निघावयास पाहिजेत.

नोकरी करितां फिरून फिरून भागल्यावर त्या मनुष्याचें लक्ष निरुपायानें धंद्याकडे वळतें; परंतु त्याला कांहीं धंदा न सुचल्यानें उपहारगृहें काढणें, विडीकाडीचे दुकान, टेलरशॉप याकडे धांव जाते. जगांत जर कांहीं धंदे असतील तर एवढेच असा त्यांचा समज असतो. त्यामुळें

जो उठतो तो निरनिराळी भपकेदार नांवें देऊन उपहारगृहें काढितो. त्यांतलें प्रत्येक जिन्नस म्हणजे केवळ रोगांचें माहेरघर होय. त्या तयार केलेल्या मालावर पाटीभर माशा असतात. डोळ्यांना न दिसणारे रोग-जंतु किती असतील ते रामच जाणें.

असा धंदा करण्यापेक्षां दुधाचा धंदा केला तर तो तितकाच फायदेशीर होऊन शिवाय समाजकार्य केल्यासारखें तरी होईल. मात्र येईल तें दूध विकत घेऊन धंदा करण्यानें कांहीं फायदा होणार नाहीं. प्रत्यक्ष जनावरें बाळगूनच हा धंदा केला पाहिजे. त्या जनावरांची व्यवस्था कशी करावी व धार काढतेवेळीं काय खबरदारी घ्यावी हें वर स्पष्ट करून सांगिनलेंच आहेच.

हल्लीं कित्येक उपहारगृहांतून दूध विकतात; परंतु तें मुळींच चांगलें नसतें. ते तापविण्याची तर मुळींच काळजी घेतली जात नाहीं; शिवाय त्यांत इतर पदार्थ घालतात. साखर, केशर, इत्यादि पदार्थांनीं तें दूध चवीला चांगलें लागेल खरें; परंतु पचनास खास चांगले नाहीं. दूध हे नैसींगक स्थितींतच ठेवणें चांगलें. याच कारणानें अशा संस्था, दुकानें निघणें अगदीं जरूर आहेत. इकडे कोणी लक्ष देईल तेव्हां खरें.

दुग्धाहारानें मनावर होणारे परिणाम—

आपण जें कांहीं अन्न खातों किंवा एखादें पेय पितों, त्याच आमरस झाल्यानंतर रक्त बनत असतें. आपल्या सर्व शरिरभर रक्तच भरलेलें आहे. यावरच आपले सर्व जीवन आहे. आमरसाचें रक्त होतें.

यावरून जो आपण अहार करितो त्याचेंच रक्त बनतें व मग पुढें क्रमा क्रमानें हाडें, शुक्र वैगेरे बनत जातात. अन्न ज्या प्रकारचे असेल त्या प्रकारचे रक्त बनतें. यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं; ह्मणून आपल्या शास्त्रांत सात्विक आहार करावा अशी स्पष्ट आज्ञा आहे.

आपण चांगला आहार केला तर शरीरप्रकृति निरोगी राहते व मनही शांत असतें; पण तेंच वाईट, कदान्न किंवा शिळें पाकें अन्न खाल्लें तर शरिराची तक्रार सुरूं होतें, मनाची शांति ढळतें व कांहीं नको असें होऊन जातें. उत्तेजक व मादक पदार्थांचे सेवनाचा परिणाम मनावर ताबडतोब होतो. दारू पिणाऱ्या मनुष्याला सर्व गोष्टी कळतात; परंतु त्याचे शरिरावर दारूचा परिणाम झाल्यामुळें मन ठिकाणावर नसतें म्हणून तो वेड्यासारखी बडबड करित असतो. यावरून आपण जें कांहीं अन्न खातो त्याचा परिणाम मनावर होतो.

सत्व, रज व तम या तीन गुणांनीं त्या खाद्यपदार्थांचें वर्गीकरण केलेलें आहे. मांसाहारी लोक तमोगुण असतात. ' ऊठ कीं कुट याशिवाय त्यांना सारासार विचारच रहात नाहीं. मांसाहारी प्राणी जसा उग्र असतो तसाच तो मानव प्राणी बनतो. यांत कांहींसुद्धां अंतर पडत नाहीं. त्याचप्रमाणें इतर दोन गुणाचेही आहे. म्हणून वैद्यशास्त्रानें कोणते पदार्थांत कोणते गुण आहेत हें ठरवून टाकिलें आहे. अमुक जिन्नस खाऊं नये. असे जे निर्बंध आहेत त्यांतली गोम हीच आहे.

कांदा, लसूण वगैरे पदार्थांनीं कमोत्तेजन होतें. म्हणून हे जिन्नस विद्यार्थी, विधवास्त्रिया यांनीं खाऊं नयेत. विद्यार्थी, पारमार्थिकलोक यांनीं केवळ सात्विक अहार करावा. गृहस्थाश्रमी माणसांनीं रजोगुण-युक्त अशा थोड्याबहुत पदार्थांचें सेवन करण्यास कांहीं हरकत नाहीं; पण त्यांत सात्विकपणाचा अंश जास्त असावा असेच नियम शास्त्रानें घालून दिलें आहेत.

यासंबंधानें एक गोष्ट सांगतात. गोष्ट अगदीं साधी आहे तरी त्यांत बरेंच तथ्य असल्यानें आम्ही ती येथें मुद्दाम देत आहोंत—

" एक मनुष्य परमेश्वरप्राप्तीकरितां तपश्चर्या करित बसला होता. त्यानें केवळ वायू भक्षण करूनच त्यावर तपश्चर्या सुरू केली होती. अशा स्थितींत कांहीं काल गेला. एकदां कांहीं मंडळी महायात्रेस निघाली तेव्हां या गृहस्थासही वाटलें कीं, आपणही महायात्रेस जावे. तिकडून आल्यानंतर मग पुन्हां तपश्चर्या करूं. असें म्हणून तोही त्यांचेबरोबर महायात्रेस निघाला. अशा तऱ्हेनें ती मंडळी प्रवास करित चालली असतां एका गावांत येऊन राहिली. साधु संन्याशीं लोकांना दानधर्म करण्यांत पुण्य आहे अशी भावना आमची पूर्वीपासून आहे. अशा लोकांना खावयास कांहीं कमी पडत नाहीं. ही मंडळी गांवांत गेल्या-नंतर तेथील मंडळींनीं त्याना शिधा वगैरे देऊन त्यांची व्यवस्था ठेविली. आमचे तपस्वीबुवा कांहीं खात नसत. त्यांचे अचरण व नियम कडक

असत. आपणही आज अन्न खावें असें त्यांना वाटलें; परंतु या इतक्या मंडळींच्या गोंधळांत नको असें त्याना वाटलें. इतक्यांत एक मनुष्य थोडासा शिधा घेऊन त्यांचेजवळ आला व त्यानें भक्तिभावानें नमस्कार करून तो शिधा त्यांचे पुढें ठेविला. लगेच त्या तपस्वीबुवांनीं स्वयंपाक करून त्यावर ताव मारला. ठरल्याप्रमाणें तिसरें प्रहरी पुन्हां प्रवास सुरू झाला व रात्रीं एका ठिकाणीं मुक्काम झाला. त्या ठिकाणीं आणखी कांहीं प्रवाशीं पूर्वींच येऊन राहिलें होतें. त्यांतला एक गृहस्थ श्रीमंत असून त्याचें अंगावर जडजवाहिर बरेंच होतें. आज दुपारपासून तपस्वीबुवांचें मन स्वस्थ नसल्यानें त्यांचे डोक्यांत कसला तरी विचार घोळत होता. तो त्या गृहस्थाकडे वरचेवर पहात असे. ते जवाहिर पाहिल्यानंतर तपस्वीबुवांना त्याचा लोभ सुटला. हे जवाहिर पाहिजेत पण तें मिळवावे कसें ? असा त्यानें विचार करून पाहिला व अखेर चोरी करून हे जिन्नस मिळवावें असेंच ठरविलें. जिकडे तिकडे शांत झाले. निद्रादेवीचा अम्मल सर्वांवर बसला; परंतु आमच्या या तपस्व्यास मुळीं झोंपच येईना. त्याचे मन शांत नव्हतें तर झोंप कोठली येणार ? तो चोरी करण्यास तयार झाला. आपण इतकें दिवस काय करीत होतो व आतां काय करित आहों याचा त्याला थोडासुद्धां विचार राहिला नाहीं. त्यानें एकदोन जिन्नस तर त्या श्रीमंत गृहस्थाचें अंगावरून काढिले. इतक्यांत त्या तपस्व्याचा विवेक जागा झाला. आपण काय

करित आहोंत. याची त्याला स्मृति होऊन त्याला फार खेद झाला. हें इतकें कशानें झालें याचा विचार करूं लागला. त्यानें बराच विचार करून पाहिला तेव्हां दुपारचें अन्नाशिवाय त्याचें हांतून दुसरें कांहीं घडून आल्याचें लक्षांत येईना. अखेर त्याचा पुरता छडा लाविण्याकरितां तो तशा रात्रीं तेथून परत त्या गांवीं आला. ज्या गृहस्थानें शिधा दिला होता त्याची भेट घेऊन त्याला सर्व हकिकत सांगितली. तुम्ही कोण व तुम्ही दिलेलें अन्न कोठलें होतें ? असाही त्यानें प्रश्न केला. त्या गृहस्थानें आढेवेढे न घेतां मी रामोशी असून तें धान्य चोरीच्या पैशाचें होतें हें त्यानें कबूल केलें. ”

इतका परिणाम मनावर होत असतो. दूध हें सात्विक आहे. या योगानें मनावर चांगलें परिणाम होऊन त्यामुळें साधकांचा चांगला उपयोग होतो. रजोगुणी व तामसवृत्तीनें भयंकर परिणाम होतात; म्हणून आपले विचार चांगलें असावेत, आपण सत्वगुणी व्हावें असे तुम्हाला वाटत असेल तर दुग्धाहार करा.

निरनिराळ्या प्राण्यांचें दुधांच गुणधर्म—

दुभत्या प्राण्याचेही दुधांत आहारानुसार निरनिराळे गुणधर्म असतात; तेव्हां कोणत्या प्राण्याचें दुधांत काय कमी जास्त आहे हें समजणें अगत्याचे असल्यानें त्यांचे गुणधर्म आयुर्वेद शास्त्राप्रमाणें यापुढें देत आहोंत.

१ **गाईचें दूध**—गोड, थंड, पित्तहारक, पोषणकारक, शौच-शुद्धि करणारे, वीर्यवृद्धि करणारे, शक्तिवर्धक, बुद्धिवर्धक, सामर्थ्य राखणारें, आयुष्य वाढविणारे, हाडें सांधणारें असें आहे. अनियमितपणें मनसोक्त विहार करून धातूदौर्बाल्य आलें असल्यास त्याला दुधासारखें दुसरें औषध या जगांत नाहीं. गाईतही फेरफार आहेत. **काळ्या गाईचें** दूध—वातहार असतें व त्याचा गुणही चांगलाच प्रत्ययास येतो. तांबड्या गाईचें दूध वात व पित्त हें नाहींसें करितें. काळसर गाईचें दूध जरा कफकारक असून जड असतें. नुकत्याच व्यालेल्या गाईचें दूध त्रिदोष उत्पन्न करित्यें; म्हणून तें उपयोगांत आणूं नये. निदान दोन महिनें तरी होवून द्यावेत. गाईच्या दुधाला आयुर्वेद '**जीवनीय**' असें म्हणत आहे.

२ **म्हशीचें दूध**—म्हशीचें दुधांत गाईच्या दुधाचेच गुण आहेत. फरक थोडासाच आहे तो हा—म्हशीचें दूध, थोडें जास्त गोड, जड व घट्ट असून पौष्टिक आहे. यानें झोंप जास्त येतें व साधारण कफ वाढवितें. अशक्त अशा माणसांनीं, लहान मुलांनीं व रोग्यांनीं हें दूध सहसा घेऊं नये.

३ **शेळीचें दूध**—याचे गुणधर्म गाईच्या दुधास मिळत असतात. विशेषें करून क्षय रोग्यांस याचा फार उपयोग होतो. हें अग्निदीपन करणारें, लघु, ग्राही आणि श्वास, खोकला व रक्तपित्त यांचा नाश करणारें आहे.

शेळ्यांचें शरीर लहान असतें, त्या तिखट व कडू पदार्थ फार खातात, पाणी थोडें पितात व त्यांच्या शरीराला व्यायाम घडतो; म्हणून त्यांचें दूध सर्व रोग घालविणारें आहे.

४ घोडीचें दूध—घोडी, खेचर वगैरे एक शेळ्यांच्या पशूंचें दूध उष्ण, शक्ति आणणारें, हात व पाय ह्यांच्या मधील वात घालविणारे, रसानें मधुर व आंबट, रूक्ष, अनुरसानें खारट व लघु असें असतें.

५ उंटिणीचें दूध—हलकें, मधुर, खारट, अग्निप्रादिपक, सूज, गुल्म, उदर, मूळव्याध, कृमी, कुष्ट व विषजन्य विकारांना घालविणारें असें आहे.

६ स्त्रियांचें दूध—मधुर, अनुरसानें तुरट, थंड, नस्य करण्याचें कामीं व डोळ्यांत घालण्याचें कामीं हितकर, जगविणारें, लघु व अग्निप्रदीप्त करणारें असें असतें.

७ हत्तिणीचें दूध—मधुर, शुक्र वाढविणारें, अनुरसानें तुरट, गुरू, स्निग्ध, शरिराला दृढ करणारे, थंड, डोळ्यांना हितकर व शक्ति वाढविणारें आहे.

८ मेंढीचें दूध—मधुर, स्निग्ध, गुरू, पित्त व कफ करणारें आणि नुसता वात व वातजन्य खोकला ह्यामध्यें हितकर असें आहे.

रात्रींमध्यें चंद्राचे गुण असल्यामुळें व रात्रीचें वेळीं व्यायाम घडत नसल्यामुळें सकाळचें दूध बहुतकरून गुरू, पोटामध्यें गुडगुड असा आवाज करणारें व थंड असें असतें. दिवसा उन्हाचा ताप लागतो, व्यायाम घडतो व वारा लागतो म्हणून संध्याकाळचें दूध वाताला अधोमार्गाकडे नेणारें, श्रमाचा परिहार करणारें व डोळ्यांना हितकर असें असतें.

स्त्रियांचें दुधाशिवाय इतर निरसें दूध बहुतकरून जड असतें. व तापविलेलें दूध लघु असून पचनास हलकें असें होतें. स्त्रियांचें दूध मात्र निरसेच हितकर असतें.

धारोष्णं गुणवत क्षीरं विपरीतमतोऽन्मथा ॥

धारोष्ण दूध फार गुणकारी आहे. त्याच्या सारखें तापविलेलें, अटविलेलें किंवा कचे दूध गुणकारी नाहीं.

सद्यः शुक्र करं पयः

हा दुधाचा मोठा गुण आहे. दुधानें वीर्यजलद बनतें. इतक्या लवकर वीर्य बनणारा दुसरा पदार्थच अद्याप उपलब्ध झालेला नाहीं.

दुधाचें इतर पदार्थ—

केवळ दुधापासूनच दहीं, ताक, लोणी व तूप असे जिन्नस होत असतात. दुधाचे कांहीं गुण त्यांच्यांत उतरतात व कांहीं नवीनही दिसून येतात. तेव्हां दुधाबरोबर या इतर पदार्थांचेही थोडेसें स्पष्टीकरण करावें म्हणून अगदीं थोडक्यांत त्यांचें वर्णन येथें देत आहोंत.

दहीं—मधुर, आंबट व फार आंबट अशा तीन प्रकारचें असतें. हें अनुरसानें तुरट, स्निग्ध व उष्ण असून पडसें, विषमज्वर, अतिसार, अरुची, मुत्रकृच्छ व कृशपणा यांना घालविणारें, शुक्र वाढविणारें, शक्ति वाढविणारें व मंगलकार्यांत उपयोगी असें आहे. प्रत्येक प्राण्याचे दुधाच्या गुणधर्माप्रमाणें यांतही फेरफार आहेतच.

ताक—मधुर, आंबट, अनुरसानें तुरट, वीर्यानें उष्ण, लघु, रूक्ष व अग्नि प्रदीप्त करणारें असें असून विष, सूज, अतिसार, संग्रहणी, पांडुरोग, मुळव्याध, प्लीहा, गुल्म, अरुची, विषमज्वर, तहान, वांती, लाळेचा स्राव, शूल, मेद, कफ आणि वात या सर्वांचा नाश करणारें आहे. विचारामध्यें मधुर, हृदयाला हितकर, मूत्रकृच्छ हीन व मिथ्यायोग केल्यामुळें होणारे विकार घालविणारें शुक्र न वाढविणारें असें आहे.

लोणी—ताजें लोणी लघु, देह सुकुमार करणारें मधुर, तुरट, जरासें आंबट, थंड, बुद्धिला हितकर व पवित्र, अग्निप्रदीप्त करणारें, हृदयाला हितकर, ग्राही, पित्त व वात यांचा नाश करणारें, शुक्र वाढविणारें, जळजळ न करणारें आणि क्षय, खोकला, दमा, व्रण, धातू वगैरेचा क्षय, मुळव्याध व आर्दित रोग यांचे हरण करणारे आहे. जें काढून बराच वेळ झाला आहे तें गुरू, कफ व मेद वाढविणारें, शक्ति आणणारें, पुष्टी देणारें, क्षय घालविणारें आणि विशेष करून मुलांना हितकर असें आहे.

तूप—थंड, वीर्यानेंही शीत, मृदु, मधुर, फारशी सर्दी न करणारें, स्नेहन देण्यास हितकर, उदावर्त, उन्माद, अपस्मार, शूल, जीर्णज्वर, आनाह, वात आणि पित्त यांचा नाश करणारे, भूक वाढविणारें; स्मृति, मति, मेघा, कांति, स्वर, लावण्य, सौकुमार्य, ओज, तेज, बल यांना वाढविणारें, आयुष्य वृद्धिंगत करणारें, वृष्य, पवित्र, वयस्थापन करणारे म्हणजे आयुष्य आहे तो पर्यंत कोणतीही व्याधि उत्पन्न होऊं न देणारें. पचनास जड, नेत्रांस हितकर, कफ वाढविणारें, विष-विकार नाहींसें करणारें असें आहे.

अशा तऱ्हेनें आयुर्वेदानें यांचें परिक्षण करून गुणधर्म ठरविले आहेत. केवळ दूध, दही, ताक, लोणी व तूप यांनीं रोग बरें होतात; हें ऐकून कित्येकांना आश्चर्य वाटेल; परंतु तसें वाटण्याचें कांहीं कारण नाहीं ते कां ? याचें कारण लवकरच कळून येईल.*

दुग्धाहार अनिष्ट होतो कां ?—

ही एक शंका येण्यासारखी आहे. खरें पाहूं जातां ही शंका यावयास नको होती; पण म्हणतात ना ' मन चिंती तें वैरीही न चिंती, तशांतलीच ही शंका आहे. अन्नाहारानें अनिष्ट परिणाम झाला

* दहीं, ताक, लोणी व तूप इत्यादि खाद्य पदार्थांचें विवरण आमच्या लवकरच प्रसिद्ध होणाऱ्या सचित्र " आहार-चिकित्सा-शिक्षक " पुस्तकांत पहा.

आहे तो घालविण्याकरितां आपण दुग्धाहार करणार आहोंत. अन्नानें जडलेलें रोग घालविण्याकरितां आपण दुग्धाहार करणार आहोंत. तेव्हां अशी शंकाच मुळीं येऊं देऊं नये. शंकाकुशंकेनेंच आपण अधोगतीस पोंचलों आहोंत. आत्मविश्वास ही काय चीज आहे हें आपल्याला माहित नाहीं. यामुळेंच ही स्थिती भोगित आहोंत. आमचे पूर्वज जसे शरिरसंपन्न होते तसें तें आत्मविश्वासी होते. आत्मविश्वास म्हणजे आत्म-प्रौढी नव्हे. शारिरीक शक्तिच्या ऱ्हासाबरोबर आम्ही आत्मविश्वासास पारखे झालों आहोंत. शरिर बलाशिवाय आत्मविश्वासच उत्पन्न होणार नाहीं. एखादें काम करावयाचेंच असा आत्मविश्वास तुम्ही कशाचे जोरावर देणार ? म्हणून प्रथम शरिरबल कमवा. आत्मविश्वास मिळवा व मगच कोणत्याही कार्याला लागा; म्हणजे तुम्हाला अपयश येणार नाहीं. एखादें काम हातीं घेतल्याबरोबर 'हें माझ्या हातून होईल कां ?' अशी शंका तुम्हाला आली कीं तुम्ही खास समजा कीं, हें काम तुमच्या हांतून होणार नाहीं. "**देह जावो अथवा राहो ।**" या तुकाराम महाराजांचें उक्तिप्रमाणें निश्चय करून कामास लागा म्हणजे यश ठरलेलें. या प्रमाणें मनाची तयारी करून दुग्धाहारास सुरवात करा कीं, यश तुमच्या मागें धांवत येईल. तुम्हाला पोंहावयास शिकावयाचें असल्यास पाण्यांत पडूनच त्याची माहिती घेतली पाहिजे. केवळ जमिनीवर बसून त्या कलेचें नियम घोकून यश येणें कठिण–

नव्हे अशक्य—त्याप्रमाणें तुम्ही दुग्धाहाराचे नियम घोकून न ठेवितां एक आठवडाभर नमुना पहा; म्हणजे खात्रीं पटेल.

दुग्धाहारासंबंधानें आतांपर्यंत केलेल्या विवेचनाचे नीट मनन करून त्याप्रमाणें तुम्हीं आपल्या मनाची पूर्ण खात्री पटवून घेऊन मग दुग्धाहार करा; म्हणजे तुम्हाला खास अपाय होणार नाहीं. साशंक वृत्तिनें केंव्हाही दुग्धाहार करूं नका; नाहींतर तुमची शंकाच तुम्हाला बाधेल. केवळ साशंक वृत्तिनेंसुद्धां प्रकृतीवर अपकार घडून मनुष्य मरतो. या संबंधानें अनेक दंतकथा प्रचलित आहेत. तेव्हां दुग्धाहार करितेवेळीं कोणत्याही प्रकारची शंका बाळगूं नका. साधारण मानानें पुस्तकाचे शेवटचे प्रकरणांत '**सामान्य सूचना**' दिल्या आहेत त्याप्रमाणें वागा; म्हणजे दुग्धाहार केव्हांच आनिष्ट होणार नाहीं.

आपल्याला एक अत्यंत वाईट अशी खोड आहे. तिचा येथें उल्लेख केल्याशिवाय रहावत नाहीं. कोणतीही बाब घेतली कीं, प्रथम शंका आणि मग पक्षभेद. या दोन्हींमुळें खरोखरच खरा मार्ग सांपडेनासा होतो. शंकेचा परिणाम आपल्या मनावर होतो व पक्ष-भेदानें खडाजंगी वाद उद्भवतो. विषयाचें महत्व व त्याची योग्यता लक्षांत न घेतां केवळ शाब्दिक कीस काढीत बसणें तुम्हाला आवडत असेल तर खुशाल वादविवाद करा; परंतु त्यापासून कांहीं तरी फायदा करून घ्या. या विषयासंबंधीही पक्षभेद होण्याचा संभव आहे.

म्हणून अशा पक्षपाती लोकांना सांगतों कीं, त्यांनीं केवळ पक्षांध न बनतां या विषयाचें महत्व पहावें, प्रत्यक्ष अनुभव घ्यावा व मग वाटल्यास टीका करावी.

दुसरी गोष्ट आत्मविश्वास. याबद्दल स्वामी श्रीरामतीर्थ यांनीं फारच सुंदर विवेचन केलें आहे. ते स्वतः आपल्याला **रामबादशाह** म्हणत असत. इतका त्यांचा आत्मविश्वास अढळ होता. त्यांनीं याचे जोरावर वाघासारखी हिंस्त्र जनावरें अंगावर चालून आली असतां परत फिरविलीं आहेत. मग त्याच आत्मविश्वासाचे जोरावर आम्हाला सामान्य रोग बरें करितां येऊं नयेत कां ?

मेस्मेरिझम[१] विद्येचा प्रसार हल्लीं बराच झाला आहे. हें शास्त्र आपल्याला काय शिकवितें ? याचीं मुलतत्वें पहा. केवळ आत्मविश्वासाचें जोरावरच याची उभारणी आहे ना ? 'तुला झोंप लागेल' असा हुकूम सोडल्याबरोबर दुसऱ्याला झोंप लागते. यांतला इत्यर्थ हाच आहे. इतका आपला आत्मविश्वास वाढविला पाहिजे.

मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः । याकडे लक्ष पुरवा. तुम्ही मानव आहांत हें लक्षांत ठेवा. सर्वकाळ दैन्यवाणें होऊं नका. नराचा नारायण होतां येतें; मग सामान्य विषयाची कथा काय ?

---

१ या संबंधानें जास्त माहिती आमच्या सचित्र 'मेस्मेरिझम इन्स्ट्रक्टर' या पुस्तकांत मिळेल.

भीष्म हे इच्छामरणी होते असें पुराणांतरी लिहिलें आहे. याचा विचार करा; म्हणजे जर आपण प्रयत्न करूं तर आपणसुद्धां इच्छामरणी होऊं; परंतु तितका आत्मविश्वास आपल्या ठिकाणीं उत्पन्न झाला पाहिजे. कार्याचे सुरवातीसच ' हें आपल्या हातून कसे होणार ? ' असें वाटतें तर पुढें काय होणार ? " **कां न सदन बांधावें त्यांत बिळें करील पुढें घूस ?** " असें **श्री मोरोपंत** म्हणतात. तोच प्रश्न मी आमच्या वाचकांस येथें करितो.

इतकें लिहावयाचा उद्देश एवढाच आहे कीं, अशा तऱ्हेनें मनाची तयारी करूनच मग दुग्धाहार करावा. म्हणजे तुम्हाला त्यापासून केव्हांही अपाय होणार नाहीं. ही मनाची तयारी नसेल तर प्रत्यक्ष परमेश्वरही त्याचे हातीं सांपडून त्याला कांहीं उपयोग होणार नाहीं. सर्वांचें मुळ मनाजवळ आहे. डोकें दुखतें आहे असें मनाला वाटलें कीं, तें खरोखरच दुखूं लागेल. ' मला वाटतं कीं मला ताप असावा ' अशी कल्पना करून अंगाला हात लावाल तर खास ताप तुम्हाला येईल. आपल्या कल्पनेचे असे किती तरी रोग असून ते आपण मुद्दाम आपल्या मागें लावून घेतो; म्हणूनच येथें याचें जास्त स्पष्टीकरण करण्याची जरूरी भासली.

इतकें झाल्यानंतर आतां आपल्याला एक दोन मुद्दे घ्यावयाचें आहेत; तेवढें येथें घेऊन मग रोगाची कारणें पाहूं व मग त्यावर दुग्धाहाराचें कसें परिणाम होतात व दुग्धाहारानें कोणते रोग बरे होतात हे पाहूं.

दुग्धाहार किती दिवस करावा ?—

हा पहिला मुद्दा विशेष महत्वाचा आहे; कारण आपण आज पर्यंत अन्नाहार करित आलों व आतां तो आहार सोडून आपल्याला एकदम केवळ दुग्धाहाराकडे वळवायाचे आहे. तेव्हां अन्नाहाराचा लोभ आपणास सहजीं कसा आवरावा ? घृतकल्या, मधुकल्या; खावून आमची चटावलेली, जीभ एकदम कशी आवरावी ? हें सर्व खरें आहे; परंतु तो लोभ आपल्या सुखाकरितां, देहस्वाध्याकरितां शरीरसामर्थ्य टिकविण्याकरितां, शक्तिकीरतां, रोगपरिहार होण्याकरितां आपल्याला आवरलाच पाहिजे. या मोहजलांतून आपली सुटका प्रथम करून घेतलीच पाहिजे.

आपण अन्नाहार सोडून जर सर्वकाळ दुग्धाहारावर राहिलों तर मोठा फायदा होईल. त्या फायद्याचें वर्णन करावयाचें म्हटल्यास तो एक बडा ग्रंथच होईल; कारण दुधाचें महत्वच तितकें आहे. थोड-क्यांत सांगावयाचें म्हणजे तुम्ही भूलेकींच स्वर्गिय सौख्य भोगूं लागाल. यापेक्षां दुसरी कोणतीही उपमा देतां येत नाहीं. दुग्धाहारानें तुमच्या शारिरीक व्याधी तर नाहींशा होतीलच; परंतु आणखी नवीन व्याधी उद्भवणार नाहींत. अन्न करण्याचें श्रम वांचतील. मिठ, पिठ, तिखट, तेल, तुप, गुळ, नानातऱ्हेची धान्यें यांचीही तुम्हास जरूरी लागणार नाहीं. इतकेच काय परंतु स्वयंपाक घराचीसुद्धां जरूरी

भासणार नाहीं. ही दगदग किती तरी कमी होईल. आपल्या प्राणप्रिय भार्या रात्रंदिवस स्वयंपाक घरांत गाडलेल्या आहेत. त्यांना पूर्ण मोकळीक मिळेल.

दुसरा मुद्दा खर्चाचा. दुग्धाहार पटल्यावर त्याचा खर्च पुढें येणार; परंतु ही सबबही लंगडी आहे. कारण दुग्धाहारानें खर्च मुळींच ज्यास्त वाढत नाहीं. तुम्ही आपल्या खर्चाचा आढाव काढित असालच. तर मग खर्चाचा आंकडा पहा व दुग्धाहाराचाही आंकडा आजमासे करून पहा. मात्र आन्नाहाराकरितां किती खर्च होतो याची अगदी कसून चौकशीं करा. कारण ' एक चूल मांडली म्हणजे तिला काय लागत नाहीं ? ' अशी एक म्हण आहे. तेव्हां अगदीं बारीक सारीकसुद्धां गोष्टी तपासण्यास कचरूं नका. सर्व बाबी लक्षांत घेऊन खर्चाचा आंकडा तयार कराल तर तो खास बराच मोठा होईल. दुधाच्या खर्चाचा आंकडा त्यापेक्षा बराच कमी होईल हें खास. आंकडे शास्त्रज्ञांनीं किंवा व्यवहारिक पंडितांनीं याचे सत्य शोधून काढावे. अन्नाहारानें प्रकृति बिघडून डॉक्टर व वैद्य यांचीं बिलें भरतां भरातां नाकींनव येतात; तेव्हां तीं सुद्धां धरली पाहिजेत. अशा तऱ्हेनें केलेला आंकडा बराच मोठा होईल; तेव्हां ही सबबही लंगडीच ठरते.

इतकी चर्चा करण्याचें कारण एवढेंच कीं, बाराही महिने दुग्धाहार करावयास कांहीं हरकत नाहीं. सर्व दृष्टीनें विचार करून

पाहिला तर अन्नाहारापेक्षां दुग्धाहार फायदेशिरच आहे. तेव्हां आपण जसें सर्वकाळ अन्नावर रहात असतो तसें दुग्धाहारावर राहण्यास कांहीं सुद्धां हरकत नाहीं. हें वरील विवेचनावरून सिद्ध होत आहे.

परंतु ? या परंतुनेंच येथें घोटाळा आणिला पहा. इतकी आपली तयारी आहे कोठें ? अशी तयारी असती तर इतकी अवनती तरी कां झाली असती ? जुनें टाकून नवीन घ्यावयास तयार नाहीं. हें खरेंच. तरी पण हें शास्त्र कांहीं नवीन नाहीं. असें जरी आहे तरी पण इतक्या तऱ्हेनें आपली तयारी होईल अशी खात्री पटत नाहीं. अगोदर विषयाचें महत्व पटण्याची पंचाईत, मग इतकी तयारी कोठली ? इतकी तयारी नसली तरी हरकत नाहीं. यानें कांहीं विषयाचें महत्व नाहींसें होत नाहीं. आपलें ध्येय साध्य होईपर्यंत तरी निदान तुम्हाला दुग्धाहार करावायास हरकत नाहीं ना ?

तुम्हाला एखादा रोग असेल तर तो बरा होण्याकरितां औषध घेतां डॉक्टर, वैद्य, हाकीम हे सांगतील तसें पथ्य करितां त्यापेक्षां घरच्याघरीं औषधाशिवाय रोगपरिहार करणेचा सोपा उपाय ह्मणजे दुग्धाहार होय. त्याला तुम्हीं सुरवांत करा; म्हणजें तुम्ही खात्रींनें रोग मुक्त व्हाल. आतां या दुग्धाहाराचीं ठराविक मुदत मात्र सांगतां येणार नाहीं. ती रोगाच्या कमीजास्त जोरावर व रोग्याच्या शरिरप्रकृतिवर विशेषतः अवलंबून राहील. अमुक दिवसांत रोग हटकून बरा होईलच अशी खात्रीं देतां

येणार नाहीं. रोग बरा होतो. ही मात्र खात्री देता येते. तेव्हां त्या जो-रावर आम्ही खात्रीनें असें सांगू शकतो कीं; रोग परिहार होण्यास दोन दिवस जास्त लागले तरी हरकत नाहीं; परंतु हा उपाय करण्यानें अपाय मात्र होणार नाहीं. शक्तिवाढविण्याकरितां हाच नियम आहे. अशा तऱ्हेनें तुमचा आजार बरा होऊन शक्ति वाढूं लागली म्हणजे दुग्धाहार सोडण्यास सुरवात करा. व फिरून थोडथोडा अन्नाहार करूं लागा. एक-दम जर अन्नाहार घ्याल तर प्रकृतीवर अपाय घडण्याचा बराच संभव असतो; ह्मणून प्रथम दुग्धाहार सोडतेवेळीं हुलगे, व मूग, यांचें कढण किंवा भाताची पेज हे घेण्यास सुरवात करून नंतर अन्न खाण्यास सुरवात करावी. अशानें प्रकृतावर केव्हांही अपाय होणार नाहीं.

मात्र यानें काय होणार हे लक्षांत ठेवा. अन्नाहारानें रोग जड-वून घेऊन दुग्धाहारानें रोग बरें करणें असेंच होऊन बसणार. सतत सारखा दुग्धाहार ठेविलात तर याचा कांहीं प्रश्नच राहणार नाहीं. **निदान रोगमुक्त होण्याकरिता तरी दुग्धाहार करा. शक्ति करितां वीर्यवृद्धिकरितां औषधें न घेतां हाच नैसर्गिक दुग्धाहार करा.** ह्मणजे कार्य होईल. एवढें जरी तुम्ही केलेंत तरी या विषयाचें महत्व तुम्हाला पटेल व अन्नाहारापेक्षां दुग्धाहार श्रेष्ठ आहे अशी तुमची भावना होईल.

खरी भूक—

हें ऐकून कित्येकांना हंसू येईल तर कित्येकांना आश्चर्य वाटेल. खरी भूक व खोटी भूक हीं सदरें पाहिल्याबरोबर कित्येक खादाड लोक आमचेवर रुष्ट होतील; परंतु सत्य गोष्ट कांहीं लपवून चालणार नाहीं. जी गोष्ट सत्य आहे ती आह्मीं सांगणारच.

हल्लींचें जग नकली बनले आहे. जिकडे पहातें तिकडे अस्सलची नक्कल सुरू असल्याचें आढळून येते. याचप्रमाणें खऱ्या भुकेचीही एक नक्कल बनलेली आहे. जेवणें म्हणजे एक ठराविक नक्कल करणें झालें आहे. भूक असो वा नसो. ठराविक वेळीं पाटावर बसून डावी उजवी बाजू भरकन भरून मध्यंतरी गणपतीपूजनास लागणाऱ्या तांदळाइतक्या तांदळाच्या भाताची छानदार, लहानशी मुद. हेंच भोजन. भात व इतर डावी उजवीकडचे पदार्थ जर वजन केले तर भाताचे दुप्पट भरतील इतकें असतात. हें प्रमाणसुद्धां आम्ही भीतभीतच मध्यम स्थितीतल्या लोकांचे करित आहोंत. 'श्रीमंत' आम्हास माहित नसल्यानें व 'थोरा पासून दूर दूर' राहणारें असल्यानें श्रीमंती भोजन कसें असतें तें त्यांचे त्यांनाच माहित.

इतर सटरफटर जिनसांची याद पाहिली तर? अबब! छातीच फाटून जाते. ती नामावली म्हणजे जवळ जवळ देवतेच्या सहस्र नामावळी एवढी भरते. निरनिराळ्या चटण्या, कोशिंबीरी, लोणची, रायतीं,

पंचामृत, भाजी, पापड, फेण्या, कुरवड्या, सांडगे इत्यादि जिनसांनीं तांट अगदीं भरलेलें असतें. कित्येक वेळेस तर मध्यें भातास जागा सुद्धां रहात नाहीं; अशा तऱ्हेनें होणारे भोजन म्हणजे नक्कल होय. कारण खऱ्या भुकेला याची जरूरी नसतें. भूक नसते. म्हणून तोंडास चव नसतें. तोंडास चव नसतें म्हणून अन्न जात नाहीं; परंतु हें न ओळखून आपण आपल्या कोठ्यावर जुलूम करून तिखट, तळलेल्या, आंबट जिनसा बरोबर चार घांस अन्नाचे घालित असतो.

एका पदार्थाचे अनेक जिन्नस तयार करून सूपशास्त्रांत पारंगतता पाहिजे तर मिळवावी; परंतु आपल्या शरिरास या पदार्थांची—असल्या चवचाल खाण्याची—जरूरी खास नसतें. यामुळें उपाय न होतां अपाय मात्र खास होतो.

भूक नसतांना खाणें याला कोणी सहावें महापातक मानतात; परंतु एवढ्यानें भागत नाहीं. पांच पातकें मानणारे तरी लोक कोठें आहेत ? तीं पातकें शास्त्रांतच गुंडाळून राहिलीं आहेत. याला दुसरी उपमा नाहीं. **खरी भूक नसतांना खाणें म्हणजे आत्महत्या करून घेणें आहे.** आपण आपल्या हातानें आत्महत्या करून घ्यावयाची असेल तर वाटेल तितकें खावें. आत्महत्या करून घ्यावी. जगास शेवटचा नमस्कार ठोकावा. आत्महत्येचें पातक पदरीं घेऊन

परलोकचा मार्ग धरावा; परंतु एवढ्यावरच न थांबतां जास्त अन्न खाणारांस आत्महत्या करणारा म्हणून गुन्हेगार कां धरूं नये ? इतर देशांत खादाडांची व्यवस्था होत असल्याच्या बातम्या ऐकून आहेत.

खऱ्या भुकेला तोंडी लावण्यांची मुळींच जरूरी नसतें. 'भुकेला कोंडा व निजेला धोंडा' अशी एक म्हण आपल्यांकडे प्रचारांत आहे. भूक जर खरी असेल तर तिला कांहींही चालते. ती पूर्ण सात्विक आहे. यामुळें तिची ओढ सात्विक पदार्थ खाण्याकडेच असणार. नकली भूक ही राक्षसी आहे यामुळें तिला राजस व तामस हे गुणवर्धन करणारे पदार्थ लागत असतात.

पोट रिकामें वाटणें, आग पेटणें, कोरू लागणें, पिळवटणें, गळल्यासारखें वाटणें, डोळ्यांस अंधेरी येणें इत्यादि लक्षणें दिसलीं कीं आपण भूक लागली असें समजून जेवावयास बसतो; परंतु ती खरी भूक मुळींच नसतें. ती भुकेची नक्कल असते. याची परिक्षा पहावयाची असेल तर जेवावयास बसून पहा. तुमच्या तोंडास चव मुळींच असणार नाहीं. थोडेसें तोंडी लावणें तुम्हास लागेल, तर लोणच्याविणें अडून बसेल, पापड हवासा वाटेल. हीं कां खऱ्या भुकेची लक्षणें ? हा केवळ चवचालपणा आहे.

खरी भूक शांत असते, तिचा आहार सात्विक असतो. क्षमाशील असते. खरी भूक लागली असतां वृत्ति प्रफुल्लित होत असते.

कोंड्याचा जिन्नस असला तरी तो 'मांडा' भासत असतो. मनहीं आनंदी रहातें. यामुळें लालापिंडांतून लाळेचा भरपूर पुरवठा होत असतो. जठरक्रियाही अन्नाची वाट पहात असते. अन्नरस तेथें गेल्याबरोबर त्याचा जठररस–दुधासारखा रस–करण्यास बरें पडतें. खरी भूक लागली नसल्यास याचा परिणाम अगदीं उलट होत असतो. मग प्रकृति नीट न राहिल्याबद्दल कुरकुर कां करावी ?

"अन्न कांहीं पचत नाहीं, काय करावें ?" ही तक्रार नेहमीं ऐकूं येत असतें; परंतु याचा विचार कोणी करित नाहीं. आपण आपल्या जठरास कांहीं वेळ विश्रांति देतो कां ? सकाळीं उठल्याबरोबर थोडासा फराळ व चहा घेतो, त्यावर कसेबसें दोन तास काढून दहा वाजतां जेवतो. दोन तीनच्या सुमारास चहा वगैरे होवून तिसरेप्रहरीं **फराळ—फलहार नव्हे**—होतो. रात्रीं जेवलेच पाहिजे. पुन्हां झोंपण्यापूर्वी चहाचा टाईम नसल्यास मिळविलें. यामुळें जठरास जठररस करावयास वेळच मिळत नाहीं. पूर्वीचा अर्धाकच्चा रस होतो आहे तोंच पुन्हां नवीन भर त्यांत पडतें. मग सर्वच सारखे होवून बसते. 'सुधारणा' 'फॅशन' या सदराखाली चार वेळां जेवण्याचा कांहींनीं उपक्रम केला आहे; परंतु ही चाल घातुक आहे. खरी भूक लागली असेल तरच तरूणांनीं दोन वेळां जेवावें व मुलें, वृद्ध माणसें यांनीं चार वेळां खावें हाच पूर्वीचा नियम आपल्याला पाहिजे आहे.

जठरास विश्रांति मिळावी म्हणून उपोषण ही एक धार्मिक बाब धरिली आहे. तिचा अवलंब खुशाल करावा. मात्र एकादशी दुप्पट खाशी असे करूं नये. पूर्ण लंघन करावें.

खरी भूक कशी असते हें वरती सांगितलेंच आहे त्या वरून ओळखतां येईल. खऱ्या भुकेंतच चव असतें हें विसरूं नये. ज्याला या खऱ्या भूकेची माहित करून घ्यावयाची असेल त्यांनीं लंघन करावे व मग इची मौज पहावी. खरी भूक लागल्यां शिवाय केवळ पाटावर बसून दोन घांस खाऊं नयेत किंवा घोटभर दूध पिऊं नये. ऐवढी खबरदारी घ्यावी.

दुग्धाहार करिते वेळींसुद्धां या खऱ्या भूकेला सोडून भागणार नाहीं. खरी भूक लागल्याशिवाय दूध घेऊं नये. नाहींतर ठराविक वेळ झाली कीं, घेतलाच दुधाचा डोस. दूधः हें कांहीं औषध नव्हे. दुधाचा आहार आपण करित आहोत हें विसरूं नये. आहाराचे नियम पाळणें हें केव्हांही फायदेशीरच आहे.

दुग्धाहारानें बरे होणारे रोग—

" Disease is the pnnishment, nature exacts for violation of laws, or to be more exacts a beneflcent action of nature, an effort of self

preservation, an involuntary forcing of man to do what will not do voluntarily." §

H. F. Modlio L. R. C. P. E.

बहुतेक रोग अपचनामुळें उत्पन्न होतात हें तत्व पुष्कळ प्रसिद्ध डॉक्टरांनीं कबूल केल्यामुळें इतर लोकही तसेंच म्हणूं लागले आहेत. जठरक्रिया बिघडल्यानें रोग उत्पन्न होतात. दुग्धाहारानें जठरक्रिया सुरळीत चालूं शकतें. जठरास यामुळें फारसा त्रास होत नाहीं. श्रमलेलें जठर दुग्धाहारानें ताजेतवानें होत असतें. त्याची झालेली झीजही भरून येतें. असा त्यांचा संबंध आहे. यासंबंधानें विचार केल्यास दुग्धाहार हा सर्व रोगावर रामबाण नैसर्गिक उपचार आहे असें विधान करावयास काणती हरकत आहे ? कोणताही रोग असो त्याच्या चिकित्सेच्या भानगडींत न पाडतां किंवा हें औषध देऊं कीं, तें देऊं याबद्दल डोक्याला शीण न देतां दूध हेंच औषध समजून बेलाशक वापरा; म्हणजे तुम्ही रोगमुक्त झालाच. कोणतेंही वैद्यकशास्त्र घेऊन पाहिलें तरी तुम्हांला एक आश्चर्यकारक शोध लागेल; अपचन झाल्यापासून साधा-

§ निसर्गाच्या कायद्याचा भंग केल्याबद्दल जी शिक्षा मनुष्यांस होते त्याचेंच नांव रोग होय; किंवा अधिक स्पष्ट रीतीनें सांगावयाचें झालें तर आत्मरक्षणासाठीं मनुष्य जी गोष्ट खुशीनें करूं इच्छित नाहीं तीच गोष्ट ज्या स्थितींत तो स्वेच्छेनें करतो त्या स्थितीस रोग म्हणावें.

रणतः पोटांत दुखणें, शौचास साफ न होणें, डोकें दुखणें, आळस येणें, हुषारी नसणें, ताप येणें झोंप बरोबर न लागणें, उष्णता वाढणें; हातापायाची आग होणें, मळमळणें, तोंडाला चव नसणें इत्यादि विकार जडलेले दिसून येतात. वैद्यकशास्त्रांत या प्रत्येकाला रोग समजून त्यावर उपाय कथन केलेले आहेत; परंतु या अवांतर विकारांनीं रोगी मनुष्य भांबावून जातो. अगदीं दिशाभूल होऊन जाते. हा रोग अपचनाचा आहे असें त्याला वाटत नाहीं; म्हणून प्रत्येक रोगाचें मूळ पाहिलें पाहिजे. औषधाचा गुण न येण्यास हेंच एक मुख्य कारण आहे. उदाहरणार्थ—डोळ्याची आग होते म्हणून आपण डोळ्यांत औषध घालतों; परंतु त्याचा उपयोग काय? घटकाभर डोळ्याची आग कमी पडेल इतकेच. त्याचें मूळ कारण पाहिलें नसल्यानें मूळ विकार नष्ट न होता तसेंच कायम राहिल. पुन्हां कांहीं वेळानें डोळे दुखूं लागणारच. म्हणून रोगाचें मूळ पाहूनच रोग्याला औषधोपचार करणें जरूर आहे.

'रात्र थोडी व सोंगे फार.' अशांतली स्थिती होणार. विषय मोठा असल्यानें तो बराच वाढणार; परंतु तसें करूनही विस्तार भय आहेच. म्हणून आतां जास्त स्पष्टीकरण न करितां मुख्य विषयाकडे वळतो. दुग्धोपचारनें बरे होणारे जे रोग आहेत ते रोग कोणत्या कारणांनीं झाले याची माहिती थोडक्यांत पुढें देत आहे त्या वरून सर्व माहिती होण्यासारखी आहे.

दुधानें रोग बरें होतात ही एक टूम आहे. असें होणें शक्य नाहीं. असें वाटण्याचा संभव आहे. दुग्धाहारानें शक्ति वाढेल, शरिर निरोगी राहील हे कित्येकांना पटेल; परंतु जडलेलें रोग दुग्धाहारानें बरें होतात हें कित्येकांना पटणार नाहीं ही कांहीं नवीन टूम नाहीं. याबद्दल आयुर्वेदांत स्पष्ट उल्लेख असून अधुनिक पाश्चिमात्यांनीं अनुभवानें खरे ठरविले आहे. अशा तऱ्हेनें दोन्ही बाजूंनीं हा विषय परिपूर्ण आहे. आयुर्वेदशास्त्रांत " **सुश्रुत संहिता** " हा ग्रंथ सर्वमान्य समजला जातो. या ग्रंथाचा काल चार हजार वर्षापूर्वींचा आहे. असे म्हणतात. आयुर्वेदाचे जे प्राणभूत असे हाताचे बोटावर मोजाण्या इतके ग्रंथ आहेत त्यांतच याही ग्रंथाचा समावेश होतो. आयुर्वेदाची ज्याला सामान्य माहिती आहे त्याला या ग्रंथाचें नांव माहित असलेच पाहिजे. ज्या ग्रंथांत दुग्धाहारानें बऱ्या होणाऱ्या रोगांचीं नांवें दिलीं आहेत. ते सर्व श्लोक देऊन मराठी वाचकांस त्याचा उपयोग नसल्यानें त्याचा अर्थ खाली देत आहों. ज्याना मूळ श्लोक हवे असतील त्यांनीं सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान अध्याय पंचेचाळीस पहावा.

" दूध हें वाताच्या, पित्ताच्या व मानसिक रोगामध्यें विरुद्ध पडत नाहीं. तें जीर्णज्वर, दमा, शोष, क्षय, गुल्म, उन्माद, उदर, मूर्च्छा, भ्रम व मद, दाह, तहान, हृदयाचे रोग, बस्तिरोग पांडुरोग, संग्रहणी, मूळव्याध शूळ

उदावर्त, आतिसार, प्रवाहिका, योनिरोग, गर्भस्राव, रक्त पित्त, श्रम व थकवा, हे सर्व विकार घालविणारें दोष नाहींसे करणारें, शक्ति वाढविणारें, शुक्राची वृद्धी करणारें; वाजीकरण, रसायन, बुद्धीला हितकर व पवित्र, मोडलेला भाग सांधणारें, निरूह बस्तीमध्ये उपयोगी, तरुणपणा कायम राखणारें, आयुष्य वाढविणारें, जिवंत राखणारें, पुष्टी देणारें, वमन व विरेचन ह्यांच्या औषधामध्यें घालण्यास योग्य, ओजाचे व दुधाचे गुण सारखे असल्यामुळें ओज वाढविणारें आणि लहान मुलें म्हातारी माणसें, उरक्षतानें क्षीण झालेलें व भूक, स्त्रीसंग आणि व्यायाम ह्यांनीं कृश झालेलें ह्या सर्वांना हा दुग्धाहार अत्यंत हितकर आहे. ''

चार हजार व पूर्वींच्या आयुर्वेदानें दुग्धाहारामध्यें बरे होणारे रोग दिले आहेत तेच आतां अधूनिक शोधानें खरें ठरलें आहेत. खरें पाहूं गेल्यास पाश्चिमात्यांनीं आयुर्वेदांतील हा भाग उचलून घेऊन त्याचा अनुभव घेतला असें म्हणावयास कांहीं हरकत नाहीं. आतां रोगोत्पत्ती होण्यास त्याचें कारणांची मिमांसा थोडी करूं.

अजीर्ण, अग्निमांद्य, अपचन.

खाल्लेल्या अन्नाचे पक्वाशयांत व आंतड्यांत जावून तेथे दुधा-(Chyie) सारखा पदार्थ पचनक्रियेच्या योगानें बनतो; मग त्या

रसाचें रक्त बनतें. याविरुद्ध क्रिया घडली म्हणजे त्या स्थितीलाच अजीर्ण असें नांव देतात. पचनक्रिया मंद होणें, अपूर्ण होणें किंवा ती सुरू असतां पोटांत वेदना होणें.

लक्षणें– भूक मंद होणें, पोटांत वायू धरणें, मळमळणें, ढेंकर येऊन त्या बरोबर कडू अथवा आंबट पाणी पडणें, मुख्यत्वें करून सकाळीं जिभेवर बुरशी येऊन श्वासाला वाईट घाण येणें, बद्धकोष्ट, अतिसार, छातींत जळजळणें, पोट फुगणें व जेवल्यानंतर पोटास तडस लागणें, पोटावर वजन ठेविल्यासारखा भास होणें, मस्तक दुखणें हृदयकंप इत्यादि.

कारणें– अतिशय खाणें; खाण्यापिण्याचा अनियमितपणा; वातकारक जिनसानीं पोटांत वात धरणें न चावता अन्न तसेच गिळणें; चहा, कॉफी, पाणी पिणें, दारू पिणें, तमाखू ओढणें, खाणें, वारंवार जुलाब घेणें, नेहमीं घरांत बसून रहाणें श्रम ज्यास्त घेणें, जाग्रण करणें, काळजी वाहणें.

उपचार—अजीर्णावर मुख्य औषध लंघन होय. ' खरी भूक ' लागेपर्यंत म्हणजे सुमारें दोन तीन दिवस कडकडीत लंघन करावें व मग दुग्धाहार तीन ते सात दिवस करावा. पुढें हलका अन्नाहार घ्यावा.

अपस्मार किंवा फेंफरें.

याचा संबंध मेंदूशी असल्यानें हा मज्जा रोग समजतात. अपचनानेंही अपस्मारासारखें आंचके बसतात. रोगी बेशुद्ध होवून पडतो.

लक्षणें—एकाएकीं रोगी मनुष्य बोलतां चालतां बेशुद्ध होवून पडतो. तोंडांतून फेंस येतो, डोळे वर चढतात, दांतखिळी बसते, श्वास जोरानें सुरू होतो.

कारणें—मस्तकास आघात झाल्यानें किंवा मस्तकाची घडण बरोबर नसल्यानें, स्थानिकक्षोभ, मज्जा व विषय शक्तीचे रोग, हस्तक्रियेनें वीर्यपतन करणें, रोगाच्या लहरी येणें, पोटांत जंत होणें, दुसऱ्याचे फेंकरे पाहूनही हा रोग जडण्याचा संभव असतो. हा रोग परंपरेनें चालत आलेलाही आढळून येतो.

उपचारः—हा रोग विलबी स्थितीतील असल्यानें एक महिनाभर दुग्धाहार करावा. या मुदतींत रोग्याला कोणताही त्रास न होईल अशी व्यवस्था ठेवावी. मन शांत ठेवावें.

आंतसार

पोटांतलीं आंतडीं बिघडल्यानें हा विकार उत्पन्न होत असतो. यांत प्रवाही मल पुष्कळ वहात असतो.

कारणें—अवेळीं, अधिक, तिखट अथवा न पचणारें अन्न, अपक्क व कुचकी फळें खाणें; कुचकें अथवा रोगी मांस खाणें, हवेंत

फेरफार, अति मेहनत; अंगावरील खरूज एकाएकीं बरीं होणें; मनोविकार इत्यादि कारणांनीं हा रोग होतो.

उपचार—प्रथम तीन दिवस लंघन करून व जरूर वाटल्यास एनिमा-बास्ति घेऊन कोठा साफ झाल्यावर बकरीचें दूध दर दोन तासानें दाहा बारा तोळे ह्याप्रमाणें घेण्यास सुरवात करून जसजसें दूध पचेल त्या मानानें दुधाचें प्रमाण वाढवावें. दोन सप्तकांत पूर्ण गुण येईल. बकरीचे दूध भावत नसल्यास गाईचे दुधाचा दुग्धाहार करावा. म्हशीचे दूध वर्ज समजावे.

अमांश, संग्रहणी.

या रोगांत पोटांतल्या मोठ्या आंतड्याच्या त्वचेचा दाह होतो. हा उष्ण देशांत फार दिसून येतो.

लक्षणें—या रोगास ज्वराची लक्षणें होऊन आरंभ होतो, तहान लागून जीभ कोरडी पडते; मस्तक दुखूं लागतें; ताप भरतो; याचे मुख्य लक्षण वारंवार शौचाची शंका येऊन पोटांत मुरडा होऊन किंचित रक्त व आंव पडणें हे होय. केव्हां केव्हां मळाच्या लहान लहान गांठीं पडतात. शौचास होतांना रोग्यास फार कुंथावें लागतें. नाभिप्रदेशी व गुदद्वाराजवळ फार दुखतें. लघुशंका वारंवार होते.

कारणें—हवेंत एकाएकीं फरक पडल्यानें हा रोग उत्पन्न होतो. उन्हाळा संपून पावसाळा लागतेवेळीं बहुतेक हा रोग उद्भवतो हा संसर्गिक रोग आहे.

उपचार--अन्नाहार एकदम बंद करून लंघन करावे. एक दोन दिवसांनीं एनिमा-बास्ति-घेऊन कोठा साफ करावा; नंतर गाईचे किंवा होता होईल तो शेळीचे गरम दूध दर दोन तीन तासानें सात ते आठ तोळे दूध घ्यावें; दुग्धाहाराचे आरंभी जर दूध पिण्याची इच्छा होत नसेल तर चमचा चमचा संत्र्याचा, द्राक्षाचा किंवा डाळींबाचा रस घेत जावा व नंतर थोड्या वेळानें दूध घ्यावे; म्हणजे दूध पचेल. चार सतर्क दुग्धाहार केल्यास अमांश, संग्रहणी वगैरे हागवणीचे विकार दूर होऊन शक्ति वाढेल.

उपदंश उर्फ गरमी.

हा रोग म्हणजे नीतिबाह्य वर्तन करणारास एक चट्टा होय. मनमानेल तसे वर्तन करणाऱ्या इसमाला केव्हांना केव्हां तरी याचे तडाख्यात सांपडावें लागतें. याचे वीष फार भयंकर आहे. हा रोग एकदां जडला कीं तो जन्माचा सोबती झालाच; परंतु याही पुढें जाऊन तो त्याच्या संततीच्याही मागें लागतो. हा कोणत्याही औषधपद्धतीनें निर्दोष बरा होत नाहीं. बीजरूपानें हा सतत राहात असतो. फक्त औषधी माऱ्यानें कांहीं काल दबला जातो व पुन्हां सवड साधून डोकें वर काढितो. हा सर्व रक्तांत आपलें वीष मिसळून टाकतो. यामुळें रक्त बिघडून त्याच्यांत रोगही उत्पन्न होतात.

लक्षणें—पुरुषाचें जननेंद्रियास प्रथम चट्टा पडतो व त्यांतून स्राव होत असतो. त्या चट्ट्या शेजारी असलेल्या गांठीं सुजतात. त्यांत पू होऊनही त्या फुटत नाहींत. अंगांत ज्वर भरतो. सर्वांगावर गांठीं उठतात. शरिराचे सर्व सांधे व हाडें दुखूं लागतात. मुखांत, नकांत क्षतें पडून ती पसरतात. टाळूला भोंक पडतें. नाक बसतें किंवा मधला दांडा सडतो. सर्व अंगास कंडू सुटतें. मुत्रेंद्रियास ठणका लागतो व सूज येते. बदाच्या गांठीं उठतात.

कारणें—याची मिमांसा करणेंच नको. 'बाहेरख्याली' मनुष्यास हा रोग केव्हां तरी जडणारच.

उपचार—हा विकार नवीन असेल तर उष्णता न वाढेल अशी व्यवस्था करावी. शौचशुद्धि करवावी. लंघन करूं नये. दुग्धाहार एक सप्तक करावा. त्या मुदतींत रोगाचा जोर बराचसा कमी येईल; परंतु निदान एक महिनाभर जर गाईच्या दुधाच दुग्धाहार केला तर प्रकृति निरोगी होईल.

उरोयातना ह्मणजेच हृदयशूल.

व्याख्या—एकाएकीं विकृत अथवा अशक्त हृदयाचा संकोच होऊन त्याबरोबर आवळ्यांचा व आग झाल्याचा भास होणें व अतिशय धास्ती वाटणें. हा रोग बहुतकरून वयस्क मनुष्यास होतो.

लक्षणें—एकाएकीं हृदयप्रदेशांत असह्य वेदना होऊन त्या छातीभर व खांद्यांत पसरतात. वेदनेनें व भीतीनें रोगी व्याकुळ होतो.

हृदय उडूं लागलें म्हणजे प्राण निघून जाईल असें वाटतें. घेरी येते. श्वास लागतो. थांबून थांबून रोगाचे झटके येतात.

कारणें—हृदयाचें पोषण करणाऱ्या धमन्यांत कांहीं अडथळे आल्यानें हा रोग उत्पन्न होतो. हृदय बिघडले व श्रम पडले म्हणजेही हा रोग होतो. पोटांत वायू धरल्यानें, मानसिक श्रमानें, भयंकर स्वप्नें पडल्यानें हा शूळ उत्पन्न होतो.

उपचार—आरंभी सोसल्यास एक दोन दिवस लंघन करावें व मग दोन ते तीन सप्तकें गाईच्या किंवा म्हशीच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. श्रम फारसे करूं नयेत. भयंकर गोष्टी रोग्याचे कानावर जाऊं देऊं नयेत.

कामीळ.

याला कोणी कावीळ, कामीन असेंही म्हणतात.

लक्षणें—डोळे व कातडी यांचा रंग पिवळा होतो. तोंड कडू होते. फिकट अथवा खडू सारखा मळ वाहणें; बद्धकोष्ट, लघ्वी कमी परंतु आरक्तवर्ण असणें; नाडी मंद, मन खिन्न; बहुतकरून ज्वर; ही लक्षणें बहुधा होत असतात. पित्त वाहण्याचा मार्ग बंद होतो. यांत केव्हां केव्हां वांति व उचकीही लागते.

कारणें—पित्त उत्पन्न होण्याचे मार्गांत अडथळा उत्पन्न होणें व तें वाहण्याचा मार्ग बंद होणें या कारणानें हा रोग होत असतो. अशा तऱ्हेनें एके ठिकाणीं जमलेलें पित्त रक्तांत मिसळतें. यामुळेंच त्वचा पिवळी दिसूं लागतें.

उपचार--हा रोग सामान्य दिसत असला तरी तो सामान्य नाहीं. शरिरांतील सप्त धातुवरसुद्धां याचा परिणाम घडत असतो. तीन ते चार सप्तकें पर्यंत गाईच्या किंवा म्हशीच्या दुधाचा दुग्धाहार करून पथ्यानें राहिलें पाहिजे.

जलोदर.

लक्षणें—शरीराच्या कांतडीखालीं पाण्याचा संचय होऊन अंग सुजलें म्हणजे त्याला सूज आली असें म्हणतात. अशी सूज शरीराचे एखादे भागावर येते; त्या त्या भागाप्रमाणें त्याचीं नांवे वेगवेगळीं आहेत. सूज हा कांहीं मुख्य रोग नाहीं. शरीराचा आंतला भाग बिघडला म्हणजे कातडीस सूज येते. तेव्हां मुळ रोग शोधून काढावा लागतो. अशा तऱ्हेनें यकृतापासून सूज निघून ती पोटभर पसरते व मग पायाकडे व तोंडाकडे येते याला जलोदर असें नांव देतात.

उपचार—रोग भयंकर आहे. नीट सावधगिरी ठेविली पाहिजे. एक महिना ते दोन महिने केवळ दुग्धाहार करावा. सहा महिनेपर्यंत पथ्याला जपावें, नाहींतर पुन्हां रोग वाढण्याची भीती असते.

पोटशूळ.

लक्षणें—पोटांत बेंबीजवळ व सभोंवती पीळ बातल्यासारख्या, मुरडा आल्यासारख्या, फाटल्यासारख्या वेदना होणें; वेदनांचा वेग राहून राहून येणें; पोट दाबले असतां वेदनांचा जोर कमी होणें,

शौचास जावेसे वरचेवर वाटणें, परंतु शौच कांहीं न होणें; वांत्या होणे; ढेंकर येणें; या सर्व व्याधी अपचनानें जडतात.

कारणें—जठरास न पचणारें, कच्चें अन्न खाणें, जंत, बद्ध-कोष्ट, यामुळें पोटशूळ उद्भवतो. मुख्यत: अनियमितपणें मनमानेल तसा अन्नाहार करणें हेंच कारण आहे.

उपचार—हा विकार अपचनापासून होत असतो. प्रारंभी. १ ते ३ दिवस लंघन करावें व खरी भुक लागल्यास दुग्धाहार करावा एक ते तीन सप्तकांत गुण येतो.

मधुमेह.

हा एक शारीरिक रोग असून यांत मूत्राचें प्रमाण फार वाढतें. तें रंग रहित असून, गोड व वजनदार असतें. मूत्रांत नेहमींपेक्षां साखरेचें प्रमाण अधीक असतें.

लक्षणें---फार सुस्ती येणें; क्षीणता व शरीर हळूं हळूं कृश होत जाणें. जीभ आरक्तवर्ण असून तिला चीरा पडणें; तहान पुष्कळ लागणें व लघवी पुष्कळ होणें. भुक फार लागते; बद्धकोष्ठ व शौचास खडा होणें; शरीराची त्वचा शुष्क होवून श्वासास मधुरवास येऊ लागतो. गळवें, काळपुळ्या, पायावर सूज वगैरे लक्षणें उद्भवतात हा मधुमेह चांगला वाढला कीं याचें क्षयांत रूपांतर होतें. कितीही पाणी प्याले तरी तहान न भागणें हें याचें मुख्य लक्षण आहे. शरिरांतील उष्णता कमी होवून ९७ पर्यंत येते.

मधुमेह हा विकार चहा पासून फार लवकर निपजतो व वाढतोही. ही गोष्ट प्रत्येक चहाभक्तास पूर्णपणें अवगत असूनही केवळ डोळे झांकून व्यसन म्हणून ते लोक चहापान करितात. मधुमेह झालेल्या रोग्यांनीं प्रथम चहा सोडला पाहिजे; परंतु तो सुटत नाहीं. मग यमपाश तरी कां सुटावा?

उपचार—हा रोग असाध्य नसला तरी कष्टसाध्य खास आहे. याला फार जपलें पाहिजे. प्रथम चहा सोडला पाहिजे. लंघन तीन दिवस करून खरी भुक लागेल त्याप्रमाणें दुग्धाहार करावा. हा सुद्धां लांब मुदतीचा आहे. पूर्णपणें बरें होण्यास सुमारें दोन तीन वर्षे लागतात. तरीपण ७ ते ८ सप्तकें दुग्धाहार केल्यानें रोग बरा होतो. रोग बरा झाला तरी तीन वर्षे पथ्याची काळजी घेतलीच पाहिजे.

यकृत

कारणें—ऐषाराम; उष्णहवेंतून थंड हवेंत जाणें; मादक पदार्थांचें सेवन करणें, वांती करणारीं व रेचक औषधें नेहमीं घेणें; एकाएकीं बद्धकोष्ट होणें मसालेदार पदार्थ (चिवडा, भजी, मिसळ, उसळ इत्यादि) खाणें, मानसिक त्रास, पाऱ्याचे वाईट परिणाम, अंगांत ज्वर असतां गार पाणी पिणें ही मुख्य कारणें आहेत.

लक्षणें—आपल्या शरिराच्या उजव्या बाजूच्या शेवटचें फांसळी खालीं दुखणें, हालचाल केल्यानें ज्यास्त कळा येणें, खोकला असणें

व तेथली जागा कठीण लागणें, शौचशुद्धि होणेंच नाहीं. ही सूज वाढत जाते व अखेर ती तशीच फुटून मलद्वारानें पू बाहेर पडतो.

उपचार—आरंभी एक ते तीन दिवस लंघन करावें. शौचशुद्धिकरितां निराळे उपचार करित न बसतां फक्त दूध ज्यास्त घ्यावें. सुमारें चार सतकें दुग्धाहार केल्यानें हा विकार बरा होईल. तरी पण सहा महिने पर्यंत पूर्ण खबरदारी घ्यावी. शौचशुद्धिकरितां जरूरी वाटल्यास एनेमा घ्यावा.

अंगातील कडकी.

लक्षणें—अंगांत जी उष्णता वाढते तिलाच कडकी असें म्हणण्याचा प्रघात आहे. उष्ण पदार्थ खाणें; जाग्रण करणें; अनियमितपणें खाणें व वागणें इत्यादि करणांनीं शरिरांत उष्णतां उत्पन्न होतें. ही उष्णता रक्त बिघडविते. तिचा संचार सर्व भागावर होत असतो. उष्णतेनें सर्वांगास कढ सुटते, हातापायाची आग होते, डोळे जळजळ करितात, रक्त बिघडल्यानें खरूज, गळंडे वैगेर रक्तदोष उत्पन्न होतात, डोकें चढतें, झोंप नीटशी येत नाहीं. धातुस्थानी इचा शिरकाव झाल्यास ती शुक्राला पातळ करिते त्यामुळें शुक्रस्राव होत असतो. स्वप्नावस्थाही होते.

उपचार—हा आजार जडवून घेतलेला असतो. या कडकीचा परिणाम शरिराच्या ज्या धातुपर्यंत झाला असेल त्या मानानें बरें होण्यास

दिवसगत लागतील. सुमारें दोन किंवा तीन सप्तकांत गुण येतो खरा; परंतु एक वर्षपर्यंत नीट प्रकृती सांभाळली पाहिजे. मनमानेल तसें वर्तन ठेऊन चालणार नाहीं.

औषधानें होणारी उष्णता.

बाहेरख्यालीच्या नादानें गर्मी, परमा वगैरे रोग जडले म्हणजे मनुष्य घाबरतो. समाजास तोंड कसें दाखवावें याची त्याला लाज वाटूं लागते मग तो सहज लवकर गुण येणारी औषधें पाहूं लागतो. अशा वेळीं तो साहजीकच एखाद्या अडाणी माणसाचे हाती लागतो. हे असले वैद्य प्रत्येक ठिकाणी असतातच. ते कच्चे रसायण देवून रोग्याला ४-७ दिवसांत बरे करितात. हें कच्चे रसायण म्हणजे अशुद्ध पारा होय. आयुर्वेदांत पाऱ्याला 'रसराज' म्हणून त्याची योग्यता, महत्व दर्शविले आहे. पारा शुद्ध करण्याची खटपट फार आहे. त्याचे-वर पुष्कळच संस्कार करावें लागत असतात. इतक्या तऱ्हेनें पारा कोणी तयार करित नाहींत. यामुळेंच औषधाचा गुण यावा तसा येत नाहीं. कच्या पाऱ्यनें गर्मी, परमा वगैरे विकार तात्काळ दबलें जातात. पारा, हिंगुळ इत्यादि द्रव्यें चिलमींत ओढावयास देतात. रसकापूर वगैरे भिन्नस पोटांत देतात. पथ्य अगदीं कडक म्हणजे भाकर व आळणी वरण असे सांगतात. या प्रयोगानें रोग्यास तात्काळ सुटका झाली असे वाटतें खरें; परंतु ही सुटका रोगांतून नसून जन्मांतून आहे. पारा हा

कांहीं स्वस्थ बसणारा नाहीं. हा पारद मारलेला नसल्यानें जीवंत असतो. तो सर्व शरिरभर फिरत राहतो. अशा स्थितींत कांहीं महिने जातात. शरीरांत उष्णता वाढूं लागली म्हणजे तो पारा बाहेर पडण्याचा मार्ग शोधूं लागतो. त्याला बाहेर पडण्यास मार्ग न मिळाल्यानें तो सर्वांगास छिद्रे पाडून त्यांतून बाहेर पडतो या स्थितीला 'पारा फुटला' असें नांव आहे. सांध्यांतून कळा होवूं लागतात. ही स्थिती फारच भयंकर आहे. यांतून फारच थोडे रोगी वांचतात. जरी स्वतंत्र रोग नाहीं तरी पण लोक फसतात म्हणून याचें स्पष्टीकरण येथें मुद्दाम केलें आहे.

दुसरी गोष्ट, समजून उमजून कडक औषधें देऊन उष्णता वाढविणें ही होय. ज्वराचे जे अनेक प्रकार आहेत त्यांतले कित्येक ज्वर फार हट्टी असतात. कित्येक रोग औषधाला लवकर दाद देत नाहींत त्यांना 'हट्टी रोग' असे म्हणतात. तेव्हां पढीक वैद्य किंवा पदवीधर डॉक्टर सुद्धां रोगाला कबज्यांत आणण्याकरितां कडक औषधांची योजना करितात. रोग्याचें अनिष्ट व्हावें म्हणून डॉक्टर, वैद्य हे प्रयत्न करित नाहींत खरें परंतु त्यापासून पुढें कडकी मात्र कायम बसते. आजारी मनुष्यही त्या रोगास कंटाळलेला असल्यानें हा प्राण नको असें त्याला होऊन जातें. अशा रीतीनें कडक औषधें वापरल्यानें जी उष्णता उत्पन्न होते त्या योगानें पुढें कडकीचा त्रास होऊं लागतो. मग ही कडकी लवकर निघत नाहीं. उष्णता झाली म्हणून थंड औषधें घ्यावीत. हेंच सारखें रहाटगाडगें सुरू होतें.

अशा कडकीमध्यें दुग्धाहार करणें, दुधाचेंच पथ्य करणें व दूधच औषधें म्हणून घेणें फार फायदेशीर होतें. याशिवाय सर्व तऱ्हेनें उपयोगी असें दुसरें औषधच नाहीं.

उपचार—ज्या औषधानें उष्णता वाढली असेल त्याचे विषाचें मानानें हा रोग बरा होणयस मुदत लागत असतें. या रोगांत उष्णता न वाढेल असेच वागलें पाहिजे. जाग्रण दिवसा निजणें काळजी करणें, वातुळ व उष्ण पदार्थ खाणें वर्ज करावें.

अशा रोग्यांनीं लंघन करूं नये. वाटल्यास प्रथम कोठा शुद्ध करण्याकरितां एनिमा घ्यावा व दुग्धाहारास सुरवात करावी. शौचशुद्धि होत नसल्यास दुधाचें प्रमाण वाढवावें.

दुग्धाहारानें बरें न वाटतां रोग वाढत आहे असें वाटल्यास दुग्धाहार एकदम सोडूं नये. दुधाबरोबर फळें खाण्यास सुरुवात करावी. एकदम अन्न खाल्लें तर उपयोग न होतां उलट अपाय होण्याची भीती मात्र फार आहे.

हा विकार पूर्ण बरा होण्यास एक वर्षाची मुदत आहे; तरी पण दोन सतकांत गुण दिसूं लागतो.

जीर्णज्वर.

जोराचा ताप औषधानें दबला जाऊन किंवा त्याची ठराविक मुदत होऊन गेल्यावर पूर्णपणें नाहींसा होत नाहीं. थोडासा तरी शिल्लक

राहतो. त्यावेळीं कांहीं अपथ्य झालें तर तो साधारण मानानें तसाच रहात असतो. हा ज्वर बहुधा रात्रीं येतो किंवा दिवसा आला तरी कळून येत नाहीं. फक्त त्यावेळीं आंग मोडून आल्यासारखें होतें. शक्तिपात फार होतो. तोंड कडवट किंवा गुळचट होतें. याची उपेक्षा केली व तो बराच काल राहिला तर क्षयांत त्याचें रूपांतर होऊन रोग्यास यमसदन दाखवितो.

उपचार—आरंभी एनिमा घेऊन कोठा साफ करून घ्यावा; नंतर दोन तीन दिवस लंघन करून मन दुग्धाहारास सुरुवात करावी. तीन सप्तकें शेळीच्या किंवा गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. पूर्ण निरोगी होण्याची मुदत तीन महिन्याची आहे.

पांडुरोग.

कारण—फार स्निग्धसेवन करणें, अति मद्यपान, अति आम्ल पदार्थ खाणें, मीठ व दूध, उडीद व मिष्टान्न, तीळ व मत्स्य यांचें अतिभक्षण, दिवसास निजणें, अति तीक्ष्ण पदार्थ भक्षण करणें इत्यादि कारणांनीं हा रोग जडतो.

लक्षणें—साधारण त्वचा विदारण; तोंडाला थुंका येणें; हात पाय गाळणें; डोळे सुजणें; अन्न न पचणें; मलमूत्रांना पिवळेपणा येणें ही सामान्य लक्षणें होतात. डोळे, मल, मूत्र व नखें हीं पिवळट होणें, ज्वर, सूज, ओकारी, श्वास, खोकला व अग्निमांद्य हीं लक्षणें मुख्यत: दिसून येतात. या रोगांत आंग पांढरे होतें म्हणून याला पांडूरोग असें नांव पडलें आहे.

उपचार--असाध्य रोगाच्या पहिल्या सदरांत येणारा हा रोग आहे. पहिली गोष्ट म्हणजे मनोविकार ताब्यांत ठेवणें ही आहे. सुरवातीस लंघन करावें. चार सप्तकें दुग्धाहार करावा. दुग्धाहाराचा कंटाळा आल्यास मध्यंतरी एक दिवस फलाहार करावा.

मूर्छा, भोंवळ.

कारण—शारीरिक शक्ति कमी झाल्यावर पचनास जड असणारें जिन्नस भक्षण करणें; मलमूत्रानें वेगास विरोध करणें; यामुळें दोष कुपित होऊन ते चक्षुरादि ज्ञानेंद्रियें व मनोवाहिनी नाडी या ठिकाणीं जाऊन मूर्छा उत्पन्न करितात.

लक्षणें—डोळ्यापुढें एकदम चक्कर येऊन मनुष्य बेशुद्ध पडतो. हा झटका निघून गेल्यावर तो शुद्धीवर येतो. अंगावर शहारे उभे राहतात. श्वास गुदमरून छाती दुखूं लागतें.

उपचार—एखादे वेळीं येणारी भोंवळ वेगळी व वरचेवर येणारी वेगळी असें नाहीं तरी पण भेद मुदतीचा आहे. गाईचे किंवा म्हशीचे दुधाचा दुग्धाहार करावा. मुदत सात सप्तकाची आहे.

उन्माद.

कारण—भय, शोक, कामवासना, मनसोक्त खाणें इत्यादि कारणांनीं वातादि दोष वृद्धिंगत होऊन आपल्या नित्याचा मार्ग सोडून अन्य वाहिनी होऊन मनोवाहिनी नाडीच्या तेथें जाऊन चित्तभ्रम उत्पन्न करितात. इंद्रियाचें ज्ञान नष्ट होतें.

लक्षणें—कांहीं कारण नसतां हंसणें, रडणें, गाणें, नाचणें, लाज लज्जा याची शुद्धि नसणें, आपण कोण, व कोठें आहोंत याची सुद्धां शुद्धि नसणें, जीव घाबरणें.

उपचार—लंघन व कोठा साफ करून घेऊन दुग्धाहारास सुरवात करावी. सात सप्तकांत गुण आला तरी एक वर्ष जपलें पाहिजे.

ऊदर

कारण—अग्निमांद्य, अजीर्ण, विरुद्धहार, भोजनावर लागलेच भोजन करणें या कारणांनीं उदर रोग होतो.

लक्षणें—पोट फुगणें, चालण्यास शक्ति नसणें, अशक्तता अग्निमांद्य, सूज, ग्लानी. दाह, तंद्री ही मुख्यतः असतात.

उपचार—जलोदर पहा.

गंडमाळा

खाण्यामध्यें कफकारक जिन्नस आल्यानें कफ कुपित होऊन त्या योगानें मानेवर, हनुवटीचे खालीं बोराएवढ्याल्या रक्त बिघडल्यानें गाठींची माळ लागते; तिला गंडमाळा असें नांव देतात.

उपचार—गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार सहा सात सप्तकें केल्यानें या गाठीं नाहीशा होतात. पूर्ण मुदत दोन वर्षांची आहे.

कुष्टरोग (कोड)

स्त्रीसेवन, मद्य, मांस, द्रव, स्निग्ध, जड इत्यादिकांचे अति सेवन करणें; व्यायाम, संताप, श्रम, भय, अजीर्ण इत्यादिकांचें ' अति '

प्रमाण झालें म्हणजे कोड उत्पन्न होतें. याचे अठरा प्रकार आहेत. हा रोग स्पष्ट दिसत असतो.

उपचार—रोगाचे मानानें दिवस लागणारच. बरें होईपर्यंत हीच त्याला मुदत आहे. तरी तीन महिने पर्यंत सशास्त्र गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. दोन वर्षे प्रयत्न करण्यास हरकत नाहीं.

आम्लपित्त.

शिळें, आंबलेलें व विषादिकांनीं दुष्ट झालेलें अन्न सेवन केल्यानें पित्त प्रकोप होतो. आहाराचा पाक चांगला होत नाहीं; श्रम केल्या-शिवाय थकवा येणें, उमासे येणें, कंड्ड सुटणें, आंबट ढेकरा येणें इत्यादि लक्षणांनीं युक्त असें हें आम्लपित्त अखेर फार वाढलें म्हणजे तोंडावाट अगर गुदद्वारानें तें बाहेर पडतें.

उपचार—पित्त विकारांत साधारणतः लंघन मानवत नाहीं. एनेमा फायदेशीर होतो. नंतर गाईच्या दुधाचा दुग्धाहार तीन ते चार सप्तकें करावा.

मस्तकशूळ.

खाल्लेलें अन्न नीटपणें पचन न झाल्यानें आंतड्यांत मळ सांचतो यामुळें पित्त व वात हे कुपित होवून मस्तकांत शिरतात. यामुळें मस्तक चढून मस्तकशूळ उत्पन्न होतो. बहुधा या रोगांत शौचशुद्धि होत नाहीं.

उपचार—कोठा साफ करून घेऊन दोन सप्तकें गाईच्या किंवा म्हशीच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा.

संग्रहणी.

अतिसार बंद झाला असतां अग्निमंद होत असतो; अशा स्थितींत विरुद्ध आहार झाला म्हणजे त्यापासून आमांश होवून अग्निचें स्थान दुष्ट होतें. यामुळें मळ आमरूपानेंच पडतो. अतिसारानेंच हा रोग होतो असें नसून केवळ खाण्यानेंसुद्धां हा विकार जडतो. यांत मुख्यतः पोटांत कळ येऊन मुरडा होतो. रोग जसजसा जुना होतो तसतसें आमामिश्रित रक्त पडूं लागतें.

उपचार—बकरीच्या किंवा गाईचे दुधाच्या दुग्धाहारास एकदम सुरवात करावी. सामान्य विकार सतकांत बरा होईल. रोग जुनाट असेल तर जास्त दिवस लागतील. म्हशीचे दूध वर्ज समजावें.

मानसिक विकार.

मनाला विकार होत नसून मनाचे विकार असतात; म्हणंजे हे विकार आपण उत्पन्न करितो असें म्हणावयास कांहीं हरकत नाहीं. यांचीं कारणें व लक्षणें ती काय द्यावयाचीं ? होतील तीं कारणें व आपण करून घेऊं तीं लक्षणें असेच मानावयास हरकत नाहीं.

या सदरांत काळजी, चिंता, दुसऱ्यांचा त्रास, भांडणतंटा, संताप, भीती, दुःख, कुविचार इत्यादि विकार येऊं शकतात. हे सर्व मानसिक असल्यानें त्यांना मानसिक म्हणावयास हरकत नाहीं.

या रोगावर कोणत्याही वैद्यक ग्रंथांत औषधोपचार सांगितलेले नाहींत. तेव्हां हे नाहींसे होण्यास किंवा त्यांचा त्रास कमी होण्यास काय उपचार करावेत ? असा प्रश्न सहजच येणार.

याला उत्तर म्हणजे प्रत्यक्ष अनुभय होय. चालूं अनुभव असा आहे कीं ज्याची शरिरसंपत्ती चांगली आहे, जो सशक्त असेल त्याला हे विकार फारसे बाधत नाहींत. पैलवान लोक रागीट नसतात; ते लवकर चिडत नसतात असा अनुभव आहे. याकरितां तशी प्रकृति ठेवणें हेंच त्यावर औषध होय. अशा तऱ्हेनें शरीर सामर्थ्य मिळविणें असेल तर दुग्धाहारच केला पाहिजे. म्हणूनच या रोगाला दुग्धाहारानें बरे होणाऱ्या रोगाच्या सदरांत घातले आहे.

उपचार––मनास बरें वाटेल असें करावें; म्हणजे प्रकृतीला सोसेल तेंच केलें पाहिजे. प्रकृति व मन यांची सांगड जमविली पाहिजे.

मुख्य औषध म्हणजे आत्मविश्वास हें होय. हा बळकट करावा. यांतून मी पार पडीन अशी खात्री बाळगून दुग्धाहार करावा. व्यवहारांची भानगड फारशी मागें लावून घेऊं नये. बरें वाटेपर्यंत गाईचे दुधाचा दुग्धाहार करावा. मध्यंतरी फलाहार वाटल्यास करावा.

शरीराची झीज.

हें यंत्र दररोज चालत असतां त्याला झीज कांहीं तरी येणारच कठीण अशा लोखंडाचीं यंत्रें झिजतात, निकामी होतात मग अस्थि

मांसमय शरिराची काय कथा? तेही झिजणारच. यंत्र झिजूं नये म्हणून ज्याप्रमाणें त्याला तेल, रोंगण घालतात त्याप्रमाणें आपण या शरिरयंत्रास काय घालतो? शुष्क अन्न घालून काय उपयोग? दूध, तूप ही शरिरयंत्राची तेलें होत. ती त्याला भरपूर मिळालीं म्हणजे हें यंत्र सुरळित सुरूं असतें. यंत्राची थोडी झीज झाल्याबरोबर ज्याप्रमाणें बंद पडत नाहीं फक्त अव्यवास्थितपणें चालतें; तीच स्थिती शरीराची आहे. म्हणून इतर आहारांपेक्षां याला दुग्धाहार श्रेष्ट आहे.

शरिराची झीज भरून काढण्याकरितां निघालेलीं औषधें आपण घेतों. अशा वेळीं आपण थोडासुद्धां विचार करित नाहीं. **औषधानें शरिराची झीज केव्हांही भरून येणार नाहीं;** मग अशीं औषधें एखादा डॉक्टर काढो किंवा वैद्य काढो. औषधापेक्षां दुग्धाहार हाच शरिराची झीज अधिक लौकर भरून काढील तेव्हां हाच नैसर्गिक उपचार करा म्हणजे तुमची प्रकृती निरोगी राहील.

प्रत्येक रोगाचीं कारणें व लक्षणें देत बसलों तर ग्रंथ फारच मोठा होईल. आपल्याला मुख्यतः आपल्या विषयापुरतें पहावयाचें आहे. प्रत्येक रोगाचे कारण, लक्षण समजून घेऊन कांहीं वैद्य बनावयाचें नाहीं. आपल्यापुरतें, आपल्या कुटुंबापुरतें पहावयाचें आहे. तेव्हां याचा इतका विचारच करावयाचें कारण उरत नाहीं. **कोणता**

रोग दुग्धाहारानें बरा होतो. हें लक्षांत ठेवा. तुम्हाला कोणताही रोग जडलेला असो; त्याला आयुर्वेद कसलेंही नांव देवो; अलोपॅथी कांहीं म्हणो; अगर होमिओपाथी वाटेल तें करो तुम्ही एकदम मिल्क-डायेट पॅथी कडे वळा. दवाखान्यांत जावयास नको. औषधें आणा-वयास नकोत. फक्त दुग्धप्राशनोपचार करा; म्हणजे तुमची रोगापासून खास सुटका होईल.

यापेक्षां रोगांचीं नांवें, त्यांचीं कारणें, लक्षणें ज्याला हवी असतील त्यांनीं तीं वैद्यक शास्त्रांत पहावी; म्हणजे त्यांना सर्व बारीक सारीक माहिती मिळवून सर्व गांचीं नामावळी समजून येईल.

उपचार—उपचार करणेपूर्वी झीज होऊं न देण्याची पूर्ण खबरदारी घ्यावी. आरंभी सोसेल त्यामानानें दोन तीन दिवस लंघन करावें व वाटल्यास एनिमा घ्यावा; नंतर दुग्धाहारास सुरवात करावी. उपचार करण्यापूर्वी वजन करून तें टिपून ठेवावें व दुग्धाहाचें एक सप्तक झाल्यावर फिरून वजन करून किती वजन वाढलें तें पहावें. आपल्यास पाहिजे असल तेथपर्यंत गाईच्या, म्हशीच्या किंवा बकरीच्या दुधाचा दुग्धाहार करावा. मात्र सोडतांना एकदम अन्नाहार न करतां पहिलें दोन तीन दिवस संत्री, नारंगी, डाळींब यांचा रस थोडथोडा घेत जावा; नंतर पुढें चार दिवस कुळगे, मुग तुरीची डाळ यांचे कढण किंवा भाताची पेज थोडे मिठ टाकून दुधाऐवजीं घेत जाणें मग थोडा भात खाण्यास सुरवात करून मग आहार वाढवित जावा.

दुधानें बरें होणारे किरकोळ रोग—

१ डोळे आल्यास— स्त्रिचें दूध दिवसांतून ४।५ वेळां डोळ्यांत घालावें व डोळे मिटावें. या योगानें डोळ्याची आग कमी होईल व सूजही कमी होईल. असाच प्रयोग कांहीं दिवस सुरू ठेविल्यास डोळ्यांतलें फूल सुद्धां झडेल.

२ मस्तकशूळ—स्त्रिचे दुधानें डोकें चोळलें असतां मस्तक शूळ राहतो. असा अनुभव आहे.

३ कर्ण-शूळ—स्त्रियांचें दूध कानांत घातलें असतां ठणकणारा कान व फुटलेला कान बरा होईल.

४ झोंप न आली तर—स्त्रियांचे दुधाचे कांहीं थेंब नाकांत घातल्यावर शांतपणें झोंप लागेल.

५ उलटी—दुधांत बर्फ टाकून तें घेतल्याबरोबर उलट्या बंद होतात असा अनुभव आहे.

६ मूत्राघात—दूध गरम करून त्यांत थोडा गुळ टाकून घेतला कीं तात्काळ रोग बरा होईल.

७ हृदयाची धडधड—दुग्धाहारानें ही पीडा दूर होऊन स्मरण शक्ति वाढते.

८ अर्धशीशी—गाईचें दुधांत बदामाच्या सात आठ बिया वाटून त्यांत साखर घालून त्यांची खीर करून घ्यावी.

९ **मूळव्याध**--रक्ती मुळव्याध असेल तर पावशेर ते दोन पावशेर दुधांत एक लिंबाचा रस घालून तें घेणें. तीन चार दिवसांत जोर कमी येईल.

१० **उदार**—या रोगांत विशेषतः उंटिणीचें दूध फार चांगला उपयोग करित्यें.

११ **उचकी**—गाईचें दुधांत थोडी वस्त्रगाळ सुंटीचें चूर्ण घालून घेतलें असतां उचकी थांबतें.

१२ **पोटांत कांच गेल्यास**--चुकून अन्नाबरोबर कांच पोटांत गेल्यास केवळ दुग्धाहारावर रहावें.

१३ **गंधक वीष**—अशुद्ध गंधक पोटांत गेल्यास चक्कर व दाह होतो; तेव्हां दुधांत तूप मिळवून ते घेणें.

१४ **मनशीळ वीष**—गाईचें दुधांत मध मिळऊन ते तीन चार दिवस घेणें.

१५ **मुखकांती**--गरमपाणी दोन भाग व दूध एक भाग घेऊन सकाळ संध्याकाळ पांच पांच मिनीटें चेहेरा धुतल्यास मुखाची कांति खुलेल.

१६ **सूज**—मेंढीचें दूध सुजेवर लावल्यानें चांगला फायदा होतो. मेंढीचें दुधांत एरंडाचें बी घालून त्याची खीर करून सुजेवर लेप घातल्यास सूज जलदी कमी होत जाते.

१७ कफ, खोकला, श्वास—यावर गाढवीचें दूध अत्यंत फायदा करितें. मुलाचें पोटांतला म्हणून एक विकार होतो. त्याला 'उडतें' असेंही म्हणतात. हा कफापासूनच होतो; यावर गाढवीचें दुधाचा फार चांगला फायदा होतो.

१८ वीषावर—भांग, गांज्या, कण्हेरी, धोतरा वगैरे मादक पदार्थांचें वीषावर गाईचे दुधांत थोडी साखर घालून पिण्यास देणें. उलटी होऊन पडेपर्यंत दूध पाजावे, उलटी झाली कीं वीषबाधा होणार नाहीं.

दुग्धाहार सोडावा कसा ?—

दुग्धाहारास सुरवात कशी करावी आणि दुग्धाहार कसा करावा याची माहिती वर दिलीच आहे. किती मुदतीपर्यंत याचाहि उलेख रोगानुसार केलेलाच आहे. शक्ति वाढविणेंकरितां दुग्धाहार करणें असेल तर आपल्याला पाहिजे तितकी शक्ती येईपर्यंत तो करावा.

यानंतर दुग्धाहार सोंडावा कसा ? हा प्रश्न येणारच. दुधाचें महत्व फार आहे, तेव्हां अन्नाहारा ऐवजीं सर्वकाळ दुग्धाहार करणें जास्त फायदेशीर होईल, परंतु तसें निभेल कीं नाहीं हा मोठा प्रश्न आहे, तसा तो निभल्यास फारच उत्तम होईल, परंतु जर कोणास कांहीं काळपर्यंतच दुग्धाहार करावयाचा असेल तर तो सोडतांनांसुद्धां नियमानुसारच सोडला पाहिजे, नाहींतर अपाय होण्याचा संभव असतो म्हणून मुद्दाम दुग्धाहार सोंडावा कसा ? हें आम्ही थोडक्यांत सांगणार आहोंत.

दुग्धाहार एकदम सोडून अन्नाहार करूं नये; कारण दुग्धाहार सोडल्यावर तिखटाचें वगैरें पदार्थ जास्त खाण्याची हांव सहजच जास्त होणार, म्हणून योग्य ती खबरदारी घ्यावी. एकदम अन्न खाण्यास सुरवात करूंच नये.

दुग्धाहार सोडावयाचा असेल त्या दिवशीं दुधाचें प्रमाण कमी करून प्रथम एक दोन दिवस द्राक्षें, संत्रीं, नारिंगें, डाळींबें वगैरे फळांचा रस काढून तो चमचा चमचा घ्यावा; मग पुढें अनुकुलता असल्यास पोपई, सफरचंद, काकडी, खरबूज रामफळ यांचा थोडथोडा मगज खाण्यास आरंभ करावा. ह्याप्रमाणें एक वेळ दूध व एक वेळ फळांचा मगज अशा रितीनें दोन तीन दिवस करून फलाहार पचनी पडला म्हणजे मग मूग व हुलगें यांचे कढण किंवा भाताची पेज अथवा कण्हेरी ह्याप्रमाणें एक वेळ दूध व एक वेळ कढण घ्यावें. ह्याप्रमाणें तीन दिवस केल्यानंतर सातवें दिवशीं फक्त दुपारचें जेवणाचें वेळीं थोडा भात खावा व बाकीचे दूध घ्यावें आठवें दिवशीं दुपारचे जेवण नेहमीपेक्षां कमी असें घ्यावें. नववें दिवशीं संध्याकाळीं सुद्धां जेवावें. एकदम तिखटाचे वगैरे पदार्थ अगर तोंडी लावणी भरपूर घेऊं नयेत, नाहींतर अपाय होण्याची भीती जास्त आहे. अशा तऱ्हेनें दहा बारा दिवसपर्यंत खाण्यासंबंधानें फार जपत असावें. जितके दिवस दुग्धाहार केला असेल तितके दिवस पथ्यानें राहिल्यासारखे रहावे. अगदीं बेतानें अन्नाहार

करावा. या मुदतींत कांहीं अजार झाल्यास घाबरून जाऊन औषधोपचार करावयाचे भानगडींत पडूं नये. साधारणत: ज्या कारणानीं प्रकृती बिघडली असेल तें कारण नाहींसें करावें म्हणजे झालें. या योगानें प्रकृती नीट राहील, घाबरेपणानें भलतेंच उपाय करून त्याचे अपयश दुग्धाहारावर देऊं नये म्हणून वरचेवर सूचना देणे भाग पडत आहे.

दुग्धाहार करण्याचे सामन्य नियम—

दुग्धाहार कसा करावा याचे शक्य तितके वर्णन आलें आहेच. मुख्य मुख्य गोष्टींचे स्पष्टीकरण यथायोग्य स्थलीं केलेलें आहेच. त्याप्रमाणें दुग्धाहार करावा. दुग्धाहाराचें नियम म्हणून कांहीं वेगळे नाहींत. फक्त जे मुद्दे या पुस्तकांत विवेचन रुपानें आले आहेत तेच येथें सूत्ररूपानें एकत्र दिले आहेत.

१ दुग्धाहारास सुरवात करणें पूर्वीं लंघन—उपवास—करावें. सोसेल त्या मानानें एक दिवस, दोन दिवस अगर तीन दिवस लंघन करावें; म्हणजे या योगानें प्रकृति साफ होऊन दुग्धाहार करण्यालायक होते.

२ दुग्धाहाराचेंच नव्हे तर इतर दूधसुद्धां स्वच्छ असावें. दुधाच्या स्वच्छेतबद्दल खबरदारी घ्यावी.

३ जनावराची धार आपण समक्ष उभे राहून फारस्वच्छतेनें काढून घ्यावी.

४ स्वच्छ भांड्यांत दूध घ्यावें. धारेला स्वच्छ भांडीं असावी.

५ दूध तापवितांना नीट खबरदारी घ्यावी.

६ केवळ दूध पचत नसेल तर पाणी घालावें–तें पाणी नीट गाळून घ्यावें.

७ दूध तापल्यानंतर तें गाळून घेतल्यास बरें.

८ दूध घेणें ते एकदम घेऊं नये, थोडे थोडे–घोटघोट घ्यावें.

९ दूध घेत असतां दांताचा जबडा हालवित असावा. आपण एखादा पदार्थ खातो अशा तऱ्हेनें तोंड हालवावें; म्हणजे तोंडांत पचनोपयोगी लाळ उत्पन्न होते. जीभही हालवावी.

१० दूध नेहमीं ठराविक वेळींच घेत जावें. कामाच्या सवडीनुसार दूध घेण्याच्या वेळां ठरवाव्या. दोन दोन तासांनीं दूध घेणें उत्तम असें कित्येकांचे मत आहे. निदान दिवसांतून तीन चार वेळां दूध घ्यावें. आपण दिवसांतून दोन वेळां भोजन करितो; तसें दुग्धाहाराचे करून उपयोगी नाहीं. कमींत कमी तीन वेळां तरी दूध अवश्य घ्यावें.

औषध म्हटलें कीं पथ्यपथ्य वर्णन हें येतेंच आहे. आतां वरतीं काय करावें हे पथ्य सांगितल्यानंतर अपथ्य राहिलें आहे तें सांगून टाकूं—

काय करूं नये ?—

१ अगदीं थंड गार झालेलें दूध पिऊं नये.

२ फार ऊन दूध घेऊं नये.

३ दूध एकदम घेऊं नये.

४ दुग्धाहार सुरूं असतां पाण्याशिवाय दुसरा कोणताही पदार्थ खाऊं नये किंवा पेय पिवूं नये.

५ दुग्धाहार सुरूं असतां जागरण करूं नये.

६ एक दोन दिवस दुग्धाहार करून कांहींच चमत्कारिक फेर-फार पडला नाहीं म्हणून दुग्धाहार सोडूं नये.

७ दूध पचविणारी म्हणून निघालेली औषधें घेऊं नयेत.

८ भूक लागली कीं घे दूध असें कधीं करूं नये.

९ एखाद्या रोगाकरितां किंवा शक्ति वाढविण्याकरितां जर तुम्ही दुग्धाहार करित असला तर तो नियमित–ठराविक–मुदतीचा दुग्धाहार होय. हा सोडल्यावर तुम्ही एकदम अन्नाहार जास्त करूं नका. प्रथम एक, दोन दिवस केवळ फलहारावर रहा व मग थोडे थोडे अन्न घ्या.

१० दूध घेतल्याबरोबर शारिरीक मेहनत करूं नका.

११ व्यायाम केल्याबरोबर दूध घेऊं नका.

१२ झोंपण्यापूर्वीं दूध घेऊं नका. निदान दोन तास तरी मध्यें वेळ असला पाहिजे.

उपसंहार—

दुधाचें महत्व व त्याचा उपयोग सांगून त्याचे उपचार कसे करावें हें येथपर्यंत थोडक्यांत निवेदन केलें आहेत. आमच्या वाचक वर्गीपैकीं जे निरोगी असतील त्यांनीं शक्तिकांती वाढण्यासाठीं दुग्धाहार करून पहावा. या योगानें त्यांचा फायदा होईल. जे रोगी असतील त्यांनीं रोग बरें होण्याकरितां दुग्धाहार करून आपलें गेलेलें आरोग्य औषधाशिवाय परत मिळवावें.

कोणतेही औषध घेतल्या वांचून केवळ दुग्धाहारानें रोग बरें होतात यांत कांहीं शंका नाहीं; परंतु आपल्या देशांत तशी उदाहरणें आढळून येत नाहींत. आमच्या वाचक वर्गांनी दुग्धाहार करून आपापले अनुभव आम्हाला कळवावे म्हणजे ते अनुभव पुस्तकाच्या दुसऱ्या आवृतीत छापतां येईल.

'अहिंसा परमो धर्मः' हें धर्मतत्व समजून 'दयाधरमका मूल है' हें बोद्ध वाक्य समजून वागणारें महात्मे आपल्या या भरतखंडांत पुष्कळ आहेत. अशा लोकांचा दानधर्म बराच मोठा असतो; परंतु या विषयाकडे जावें इतकें अद्याप कोणाचें लक्ष गेलेलें नाहीं. मानवेतर प्राण्यावर दया दाखविणारे पुण्यात्मे गरीब बिचाऱ्या अर्भकाकडे पाहतील कां? 'जनी जनार्दन' म्हणून लोकसेवा करणारे 'समाजसेवक' हा विषय हातीं

घेऊन कांहीं तरी सोय करतील तर खास त्यांना पुण्य लागेल. 'सत्पत्री दान' जेव्हां आम्ही करूं तेव्हांच तें दान होईल याकडे दाते लक्षण देतील तो सुदिन.

दिवसे दिवस खलावत चाललेल्या आमच्या शरीर सामर्थ्यास आपण तसेंच खालवत न जाऊं देतां हें सष्मर्थ्यः कमवूं या. निरोगी होऊं या. रोगांचा नायनाट करूं या. कांति वाढवूं या. ह्यां सर्व गोष्टी केवळ दुग्धाहारानें होणार असल्यामुळें तोच आपण मार्ग धरूं या.

परमेश्वरी कृपेशिवाय को[illegible] गोष्ट होणें शक्य नाहीं; म्हणून त्या दयाळू परमेश्वराचे गुणानु[illegible]गाऊन कृपेची याचना करणें एवढें आपल्या स्वाधीन आहे. आपण मन शुद्ध ठेवून कर्तव्यकर्म करण्याचे मालक आहोत. फक्त दाता तो वेगळाच आहे; म्हणून फलाची अपेक्षा न धरितां कर्तव्यकर्मरत रहाणें हेंच आपले हातीं आहे. अशा तऱ्हेनें आपणा सर्वांस निरोगी ठेवण्याची ईश प्रार्थना करून दुग्धाहार हा कर्तव्यकर्म म्हणून करूं लागूं या, म्हणजे खास फलप्राप्ती होईल.

ॐ शांति ! ॐ शांति ! ॐ शांति !!!

शुभं भवतु.